Cuando escuches o leas acerca de Dzogchen, piensa que se trata de algo acerca de ti mismo. La Gran Perfección significa que tu verdadera naturaleza es primordialmente perfecta en sí misma.

Conforme practicamos ser más abiertos y nos esforzamos menos, descubrimos que las cualidades que buscamos están presentes sin esfuerzo, de la misma manera como una pluma de pavo real es naturalmente bella, sin que se requiera de esfuerzo creativo.

A lo largo de nuestras vidas nos esforzamos para ser felices, pacíficos y amorosos, y encontrar finalmente las respuestas a la vida y una conexión con nuestro ser más profundo. Pero no importa cuán arduamente lo intentemos, estos esfuerzos no nos acercan a nuestras metas. Esto es porque el esfuerzo en sí mismo es un producto de la mente conceptual, y ésta no es capaz de conectarse y despertar directamente la verdad.

El antiguo conocimiento de Dzogchen, "la Gran Perfección", es aún poco conocido en el mundo occidental. Una forma esencial de enseñar Dzogchen es por medio de la transmisión directa, utilizando un mínimo de palabras y lenguaje simbólico. De acuerdo con Los Nueve Caminos del Bön, el Dzogchen está considerado la forma más elevada de enseñanza. Para los practicantes con la capacidad, ofrece el potencial para la liberación durante una sola vida.

BODHI

ISBN 978-968-860-821-7

La esencia pura de la mente

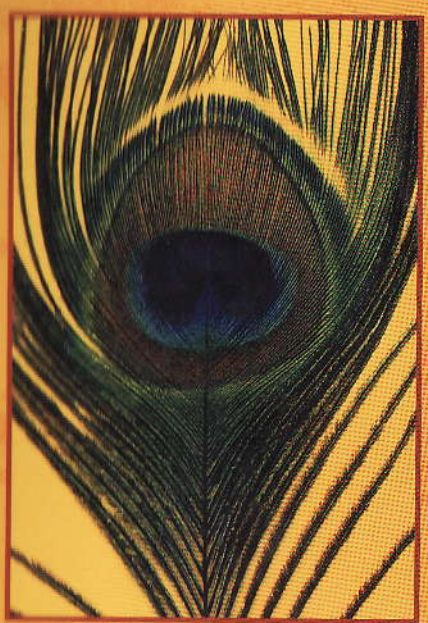
WANGYAL

LA ESENCIA PURA DE LA MENTE

TENZIN WANGYAL RÍNPOCHE

LA ESENCIA PURA DE LA MENTE

La antigua tradición Dzogchen del Tíbet



BODHI

RÍNPOCHE
LA ESENCIA PURA DE LA MENTE

LA ESENCIA PURA DE LA MENTE

La antigua tradición Dzogchen del Tíbet

•••

Tenzin Wangyal Rínpoche

BODHI

El libro muere cuando lo fotocopian

Amigo lector:

La obra que tiene en sus manos es muy valiosa. Su autor vertió en ella conocimientos, experiencia y años de trabajo. El editor ha procurado una presentación digna de su contenido y pone su empeño y recursos para difundirla ampliamente, por medio de su red de comercialización.

Cuando usted fotocopia este libro o adquiere una copia "pirata" o fotocopia ilegal del mismo, el autor y editor no perciben lo que les permite recuperar la inversión que han realizado.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor desalienta la creatividad y limita la difusión de la cultura, además de ser un delito.

Si usted necesita un ejemplar del libro y no le es posible conseguirlo, escríbanos o llámenos. Lo atenderemos con gusto.

Editorial Pax México

Coordinación editorial: Matilde Schoenfeld
Portada: Víctor M. Santos Gally
Diseño y diagramación de interiores: Laura Novelo Q.

© 2008 Tenzin Wangyal Rínpoche
© 2008 Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman, S.A.
Av. Cuauhtémoc 1430
Col. Santa Cruz Atoyac
México, D.F. 03310
Tel. (5255) 5605 7677
Fax (5255) 5605 7600
editorialpax@editorialpax.com
www.editorialpax.com

Primera edición
ISBN 978-968-860-921-7
Reservados todos los derechos
Impreso en México / *Printed in Mexico*

ÍNDICE

Agradecimientos ix
Invocación a Tapihritsa xiii
Breve introducción xv

I • LAS ENSEÑANZAS DZOGCHEN

CAPÍTULO 1 ¿Qué es Dzogchen? 3
CAPÍTULO 2 Actitud hacia las enseñanzas y hacia el Maestro 7
Escucha, reflexiona, medita, experimenta y disuelve 11

II • LA MENTE

CAPÍTULO 3 La mente cambiante, la mente que se apega 19
CAPÍTULO 4 Permanecer en calma: *zhiné* 25
Cómo liberarnos de las limitaciones de la mente 25
Calmar el cuerpo, el habla y la mente 26
Tres niveles de permanecer en calma 28
CAPÍTULO 5 La perspectiva limitada y la perspectiva ilimitada (Dzogchen) 31
CAPÍTULO 6 Meditación 34
Tres sistemas de meditación 35

CAPÍTULO 7 Los obstáculos 38
Obstáculos de la perspectiva 38
Obstáculos que se presentan durante la meditación 40
Obstáculos que se presentan en el comportamiento 43
CAPÍTULO 8 La mente cambiante y la mente natural 45
Khunzi, rigpa y *lo* 47
Descubrir la naturaleza de la mente 51
La naturaleza de la mente y el sonido de las sílabas semilla 60
CAPÍTULO 9 La búsqueda de la naturaleza de la mente 72
Nueve maneras de reconocer la mente natural 72
Tres métodos de observación de la naturaleza de la mente 105

III • ESPACIO, APERTURA–LUZ, CLARIDAD
CAPÍTULO 10 Introducción al espacio 117
El espacio que permanece y permea, el espacio que se mueve y el espacio que surge 121
CAPÍTULO 11 La experiencia de los tres *kayas* en los tres espacios 124
Unificación de los tres espacios 129
CAPÍTULO 12 Luz–luminosidad–claridad 139
Introducción a la luz 139
Conciencia despierta 142

CAPÍTULO 13 Unificación de los tres espacios y de las tres luces 145
Trek chod y *Tögal* 148
La conexión con uno mismo 152
Sabor único 157

IV • LAS EXPECTATIVAS Y LAS EXPERIENCIAS EN DZOGCHEN

CAPÍTULO 14 Las expectativas en Dzogchen 165
CAPÍTULO 15 Las experiencias en Dzogchen 169

V • CUATRO EXCELENCIAS

CAPÍTULO 16 Las cuatro excelencias 187
Las cuatro excelencias (traducción al español) 189
Primera excelencia: La perspectiva 191
Segunda excelencia: La meditación 193
Tercera excelencia: El comportamiento 195
Cuarta excelencia: El resultado 197

Conclusión 199
Apéndice
Guru yoga 201
Glosario 205

Este libro es una compilación de las enseñanzas Dzogchen impartidas por Geshe Tenzin Wangyal Rínpoche a lo largo de varios años en diversas partes de la república mexicana. Hemos traducido y editado sus pláticas, y a partir de éstas elaboramos este libro.

Ester Latorre Enbiz
Amalia Gómez Gómez
Beatriz Álvarez Klein

AGRADECIMIENTOS

Primero quiero agradecer a mis maestros:

Agradezco a Yongdzin Sangye Tenzin Rínpoche profundamente desde mi corazón por darme acceso al conocimiento, por la transmisión de las enseñanzas, por alentarme a practicar meditación desde temprana edad. Él cuidó de mí en mi adolescencia, y a pesar de mi juventud y carencia de conocimiento me aceptó en un grupo de estudiantes Dzogchen mucho mayores que yo, de los cuales la mayoría tenían 50 años o más.

Agradezco a Yongdzin Tenzin Namdak Rínpoche, quien no solo fue mi maestro sino que también fue como una madre y un amigo para mí. Debido a su presencia amorosa y afectuosa rara vez llegué a extrañar fuertemente a mis padres durante mi educación en el monasterio. Él me ha apoyado de manera continua, aún hasta el día de hoy.

Agradezco a Su Santidad Lungtok Tenpai Nyima por todas las iniciaciones y transmisiones que me ha otorgado, y también por su ardua labor, ya que bajo su guía clara y compasiva como líder para todos los Bonpos, todos los monasterios fueron sostenidos y nosotros fuimos capaces de estudiar y crecer con seguridad. En medio de sus muchas importantes responsabilidades, él también actuó como un padre para mí y proveyó mis necesidades alimenticias.

También agradezco desde lo profundo de mi corazón a toda la gente que, con o sin desempeñar un papel formal, me

ha apoyado con corazones abiertos y cálidos en el establecimiento de Garuda México. Debido a su leal ayuda, nuestras sanghas en todo México han florecido y muchas vidas han sido transformadas a través de las enseñanzas. Estoy muy orgulloso y agradecido de cómo ellos han continuado sirviendo a la comunidad, a pesar de los muchos retos, para que ahora puedan disfrutar del fruto de sus esfuerzos.

Finalmente y de manera muy importante, agradezco al equipo de gente que ha trabajado muy arduamente y por mucho tiempo para ayudar a preparar este libro.

Ester Latorre, directora de publicaciones para Garuda México, ha trabajado por largo tiempo con los proyectos editoriales, libros, librillos y prácticas para Garuda. Ella ha puesto mucho cuidado en guiar al equipo con alegría y buen humor, ha dedicado mucho tiempo y esfuerzo a todos los detalles de este libro.

Amalia Gómez, nuestra primera directora de Garuda México, que es también miembro del consejo de Garuda Asociación Cultural Tibetana, A.C. y nuestra directora de instrucción, ha sido el apoyo clave en el establecimiento de Garuda México. Ella trabajó en estrecha colaboración con Ester y la apoyó continuamente con valiosas sugerencias en el proceso de elaboración del libro.

Beatriz Álvarez Klein ha ayudado con las publicaciones de Garuda. A través de sus habilidades de traducción y edición ha ayudado a hacer las enseñanzas del Bön más accesibles para la gente de habla hispana. Ella trabajó en estrecha colaboración con Ester Latorre revisando los detalles de este libro y clarificando muchos conceptos al verterlos del inglés al español.

También agradezco a Mariela Iragorri por toda su ayuda al coordinar la comunicación con el editor. Durante muchos

años ella me ha ayudado realizando todos los importantes nexos y arreglos con la editorial. A Lourdes Hinojosa por su ayuda en la traducción del inglés al español y a Alejandro Chaoul–Reich por su ayuda al indexar y clarificar conceptos tibetanos.

Gracias también a Carlos Ortiz de la Huerta y a Vicente Simón, que leyeron la versión final de este libro e hicieron algunas sugerencias.

Hay muchos otros, muy numerosos para ser mencionados –entre quienes se cuentan aquellas personas que colaboraron en las transcripciones y las que colaboraron en las traducciones, como Silvia Manzanilla– que han ayudado con este libro y a quienes estoy profundamente agradecido por su dedicada ayuda.

Geshe Tenzin Wangyal Rínpoche

INVOCACIÓN A TAPIHRITSA

•••

(Nangzher Lodpo cantó la siguiente invocación a su maestro Tapihritsa)*

E MA HO
¡Qué maravilloso!

Tú eres la emanación del corazón de *Kuntu Zangpo**, tu cuerpo aparece como un cristal blanco y luminoso, limpio y sin impurezas, irradiando luz en las diez direcciones. Estás desnudo, sin ornamentos, significando la esencia más interna, el estado primordial.

Dotado con la doble sabiduría de vacío y los medios hábiles, con compasión contemplas el beneficio de los seres. Encarnas el *Dzogchen*, la Gran Perfección, suprema entre las enseñanzas, la esencia de la conciencia despierta de los realizados, la cima del camino de la realización, el corazón de los tantras, de las escrituras esenciales y de las instrucciones secretas. Señalas el estado natural, la base auto clarificada del engaño, que es el *samsara**, y de la liberación, que es el *nirvana**, así como de los defectos y las virtudes de los sonidos, las luces y los rayos.

---

* Las palabras en cursivas seguidas de asterisco se explican en el Glosario al final del libro.

Habiendo disuelto por completo la oscuridad de las mentes de los seres, tú nos permites experimentar la base como vacía y sin raíz, y simultáneamente realizar todos los estadios del camino.

Las experiencias y la realización se vuelven manifiestas, y el *samsara* y el *nirvana* se liberan en la propia mente natural. En esa vastedad, se manifiestan las tres dimensiones, que son el fruto.

Con devoción singular te rezo a ti, Tapihritsa, protector de los seres, concédeme la bendición de otorgarme la investidura a mí y a otros seres.

Que los obstáculos externos, internos y secretos sean pacificados.
Y que el error de aferrarse a uno mismo, que es la ignorancia, sea liberado.

Habiendo reconocido la propia conciencia despierta, que la visión y la conducta sean plenamente realizadas.
Por favor otórgame, en este preciso momento, el gran significado –más allá del intelecto– de la base primordial, vacía y sin raíz.

A ti, Tapihritsa, noble protector de los seres, te ruego:
¡Que los seres de los seis reinos sean protegidos por tu compasión, y que mi mente sea liberada!

BREVE INTRODUCCIÓN

El antiguo conocimiento de *Dzogchen**, "la Gran Perfección", es aún poco conocido en el mundo occidental.

Si bien en años recientes el acceso a publicaciones en lenguas occidentales sobre este tema ha ido en aumento, el significado esencial del Dzogchen es aún difícil de comprender plenamente para muchos occidentales debido a que es muy diferente de la visión materialista.

Las enseñanzas de la tradición Bön Budista del Tíbet constan de tres caminos principales: Sutra, el camino de la renunciación; Tantra, el camino de la transformación; y Dzogchen, el camino de la liberación.

Estos tres caminos se originaron desde los tres Budas primordiales –el Buda de *Nirmanakaya**, el Buda de *Sambhogakaya**, y el Buda de *Dharmakaya**– debido a que el conocimiento de las enseñanzas sútricas fue transmitido desde el *Nirmanakaya*, las enseñanzas tántricas desde el *Sambhogakaya*, y las enseñanzas Dzogchen desde el *Dharmakaya*.

El Buda del *Dharmakaya*, Kuntu Zangpo*, transmitió originalmente el conocimiento Dzogchen a nueve maestros consecutivos a través de la transmisión de mente a mente. Subsecuentemente 24 maestros a su vez cada uno recibió el conocimiento a través de transmisión oral. Una forma esencial de enseñar Dzogchen es a través de transmisión directa, utilizando un mínimo de palabras y lenguaje simbólico.

Aunque algunas escuelas de budismo tibetano hoy en día afirman practicar Dzogchen, sólo los Nyingmapas y los Bönpos tienen una larga historia de transmisiones del linaje o textos sobre Dzogchen. Cada una de estas dos tradiciones tiene un linaje particular, sin embargo ambas comparten los mismos principios de Dzogchen y muchas de las prácticas.

De acuerdo con Los Nueve Caminos del Bön, el Dzogchen está considerado la forma más elevada de enseñanza. Para los practicantes con la capacidad, ofrece el potencial para la liberación durante una sola vida y dentro de un solo cuerpo.

En el Bön hay tres linajes Dzogchen principales. Son conocidos como:

*A Tri**
Dzogchen
*Zhang Zhung Nyan Gyud**

Cada uno de estos tres es un linaje separado con diferentes orígenes y enseñanzas únicas, sin embargo todas estas enseñanzas comparten principios idénticos.

Las enseñanzas Dzogchen de ambos, el Bön y el Nyingma, pueden ser divididas además en tres categorías, dependiendo del énfasis de las enseñanzas:

- Enseñanzas *Sem De* (series de la mente), las cuales enfatizan el aspecto del vacío.
- Enseñanzas *Long De* (series del espacio), las cuales enfatizan el aspecto de la claridad.
- Enseñanzas *Men Ngak De* (instrucciones quintaesenciales), las cuales enfatizan el estado inseparable de vacío y claridad.

Una forma sencilla de explicar el enfoque Dzogchen es el resumir sus tres principios primarios:

1. Visión Ilimitada (*Dawa Thadol*):
   Desde la perspectiva Dzogchen, cada uno de nosotros es ya puro y completo, y no hay nada que pueda cambiar ese estado. Sin embargo, la mayor parte del tiempo experimentamos una sensación básica de que carecemos de algo. Todo en la sociedad que nos rodea reconoce y corrobora el sentimiento de estar incompletos, y nos alienta a llenar el hueco con cosas materiales en vez de despertarnos con conocimiento.

Con este malentendido fundamental vagamos en el *samsara* intentando probar nuestra identidad y amasar posesiones, de ese modo sólo producimos más dolor, sufrimiento y la sensación de estar completamente atrapados. Muy frecuentemente ni siquiera nos damos cuenta del alcance de nuestro sufrimiento.

La naturaleza de nuestro ser es el espacio: puro y completo, como el cielo claro e ilimitado. Las nubes de nuestros pensamientos oscurecen esta claridad. Nos enfocamos en las nubes, permaneciendo ignorantes del cielo y de ese modo nos sentimos abatidos.

2. Meditación espontánea (*Gompa Rangsal*):
   A lo largo de nuestras vidas ponemos mucho esfuerzo en ser felices, pacíficos y amorosos, y en finalmente encontrar las respuestas a la vida y una conexión con nuestro ser más profundo. Pero a través de las enseñanzas llegamos a darnos cuenta de que no importa cuán arduamente lo intentemos, estos esfuerzos

no nos están acercando en absoluto a nuestras metas. Esto es debido a que el esfuerzo en sí mismo es un producto de la mente conceptual, y la mente conceptual no es capaz de conectarse directamente con y realizar la verdad. A medida que practicamos el ser más abiertos y nos esforzamos menos, descubrimos que las cualidades que buscamos están presentes sin esfuerzo, al igual que una pluma de pavorreal es naturalmente bella, sin que se requiera de esfuerzo creativo.

3. Comportamiento flexible (*Chodpa Lugpa*):
Todos nuestros comportamientos como seres humanos están condicionados por nuestra educación familiar, nuestra sociedad, nuestros estudios y las opiniones de los demás. Nos sentimos atrapados por estos condicionamientos y creemos que tenemos que intentar duramente desatar los nudos condicionales para poder encontrarnos a nosotros mismos. Como resultado, nuestras vidas se vuelven llenas de esfuerzo y nuestro comportamiento carece de flexibilidad.

El espacio no condicionado, sin embargo, tiene una cualidad de espontaneidad. Cuando podemos conectar con ese espacio no condicionado, con la visión ilimitada, una cualidad de espontaneidad surge naturalmente en nosotros. Nos volvemos más abiertos y flexibles.

I

LAS ENSEÑANZAS DZOGCHEN

•••

CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES DZOGCHEN?

Cuando oigas hablar o leas acerca de Dzogchen, piensa que se trata de algo acerca de ti mismo. La Gran Perfección significa que tu esencia es primordialmente perfecta en sí misma.

Dzogchen [*dzog chen*] se traduce literalmente así: [*dzog*] "perfección", "logro" o "realización" que es [*chen*] "completa", "grande"; es decir, significa "totalidad completa", "la gran plenitud" o la "gran perfección". Gracias a estas enseñanzas muchos grandes Maestros han logrado lo que se conoce como "*el cuerpo de arco iris*" porque Dzogchen es el camino supremo y directo a la realización y el camino de la autoliberación –en una sola vida– del ciclo de trasmigración samsárica ilusoria.

Cuando oigas hablar o leas acerca de Dzogchen, piensa que se trata de algo acerca de ti mismo. Piensa en la Gran Perfección, la cual significa que tu esencia es primordialmente perfecta en sí misma. La Gran Perfección se refiere en gran medida a la esencia de la humanidad, la esencia del individuo. Y aunque a veces sientas: "Estoy envejeciendo, tengo este dolor de rodillas, me duele la cabeza, tengo esta confusión", a pesar de todo esto, todavía puedes pensar: "yo soy la gran perfección".

El camino Dzogchen es un viaje hacia el centro, es un camino hacia la esencia y la fuente, no es una filosofía ni una religión: es un viaje hacia uno mismo.

Generalmente decimos que la esencia está más allá de cualquier cosa, está más allá de conceptos, de las palabras, de las filosofías y de las religiones.

Puedes pensar en ti mismo y en cómo te experimentas a ti mismo puedes reflexionar sobre esto preguntándote: "¿Cómo me experimento a mí mismo?" Otra pregunta sería: "¿Estoy experimentando lo que realmente soy?" Cuando decides encontrarte a ti mismo, estás emprendiendo tu camino espiritual. Pero ¿qué es lo que queremos decir con esto? ¿Qué entendemos por camino espiritual? ¿Qué te propones?, ¿cuál es tu plan? Quieres ser libre, reconocer la esencia, reconectarte con ella, permanecer ahí, y continuar.

Cuando oyes las palabras: "Vas a meditar, trata de relajarte", hay algo que cambias: modificas tu postura y entonces algo cambia. Tienes la idea de que debes relajarte y que hay algo que debe cambiar, que éste es el momento de seguir tu camino espiritual y que debes modificar muchas cosas. Lo que estás diciendo es que tienes que ir a alguna parte a buscarte, y ése no es el enfoque Dzogchen.

En Dzogchen se introducen diferentes medios para reconocernos a nosotros mismos, y se dice que este reconocimiento se da a través de la experiencia. Sin la experiencia sería muy difícil reconocernos. Incluso el reconocerse es una experiencia. Cada vez que hablamos de meditación estamos hablando de experiencia porque eso es todo lo que hay: todo es experiencia.

En principio, no tendría ningún sentido tener experiencias si no tenemos una conexión con quien tiene la experiencia.

No importa cuán increíble sea la experiencia, ésta no cuenta; lo que cuenta es quién la tiene.

Cuando el maestro te introduce al estado natural de la mente, te pregunta sobre tu experiencia de ésta: si la naturaleza de la mente tiene forma o color o una ubicación precisa; después te pregunta sobre el origen y la naturaleza del pensamiento: dónde surge el pensamiento, dónde permanece y dónde se disuelve y quién observa el pensamiento. Podría preguntar: "¿Quién eres?", o "¿Qué es tu mente?, ¿tiene un color o una forma?", o bien, "¿de dónde vienen tus pensamientos?", sin sugerir siquiera la respuesta. Sólo cuando has logrado la comprensión profunda a través de tu propia experiencia, el maestro te muestra la naturaleza de la mente, señalándote directamente el conocimiento que has adquirido mediante tu propia experiencia, y te da una explicación sobre *kunzhi** (la base) y *rigpa** (conciencia despierta) y sobre su inseparabilidad en el estado primordial. De esta manera tu comprensión será clara y real, puesto que lo que el maestro explica y clarifica es el conocimiento que tú mismo has adquirido a través de tu propia experiencia directa. El maestro no te introduce su propio concepto, ni algo que tú mismo no hayas experimentado (eso produciría una comprensión meramente intelectual): te introduce a aquello que ya has encontrado en tu interior.

Es necesario que tú mismo tengas esta experiencia directa, y la manera más segura de tenerla es practicar *zhiné**. De otro modo, es muy fácil tener fantasías intelectuales acerca de la naturaleza del estado primordial, acerca del "vacío", la "claridad", la "luz", el "gozo supremo" y demás. Cuando accedes al estado natural a través de la práctica de *zhiné*, puedes comprenderlo por completo y eres capaz de entrar y permanecer

en el estado de contemplación. Eso es *trekchöd**, una de las dos principales prácticas de Dzogchen.

En Dzogchen se habla de cuatro maneras de introducción al estado natural de la mente:

1. A través de los sentidos.
2. A través de los recuerdos.
3. A través de los pensamientos.
4. A través de las emociones.

Observa estas cuatro experiencias, que son todas las que puedes tener en este momento. Para ello pregúntate: "¿qué escucho?, ¿qué veo?, ¿qué recuerdo?, ¿qué pienso? y ¿qué siento?" y conéctate con todas esas cosas.

Cada una de estas maneras es una puerta, y esa puerta puede funcionar en las dos direcciones: como una entrada o una salida. En tu vida cotidiana, las experiencias, especialmente si son intensas como las experiencias emocionales –los apegos, las envidias, el miedo–, casi siempre se utilizan para salir, es decir, para alejarte de ti mismo; en el momento en que tienes la experiencia, se te olvida que está conectada con quien tiene la experiencia; la percepción de tu verdadera naturaleza se ve oscurecida por la intensidad de la experiencia, y te pierdes totalmente a ti mismo.

CAPÍTULO 2

•••

ACTITUD HACIA LAS ENSEÑANZAS Y HACIA EL MAESTRO

Cuando el discípulo recibe las enseñanzas, primero escucha, luego reflexiona, medita y experimenta y, por último, se libera de la experiencia.

Cuando vas a un retiro a recibir enseñanzas, ¿qué es lo que quieres?, ¿qué buscas? ¿Quieres regresar a tu casa con muchas notas y grabaciones, fotocopias y demás información, o quieres irte con un cambio cualitativo en tu interior y en tu vida? No estoy diciendo que obtener información sea malo; lo que quiero decir es que debe haber un buen equilibrio entre la información y la experiencia.

He observado que muchas de las personas van a los retiros o seminarios con el objetivo principal, consciente o inconsciente, de recopilar información. Esa no es la verdadera intención con la que hay que aproximarse a las enseñanzas. De lo que se trata es de que trabajes contigo mismo y en relación con cosas que quizá aparentemente no tengan que ver con el tema específico del retiro o con el budismo, pero que sí tienen que ver con tu vida. Quizá el hecho de recibir enseñanzas pueda hacer que algo cambie en tu vida. Por otro lado sí es importante aprender y recopilar cierta información.

Cuando yo crecí, aprendí de una manera muy académica. Imagina que aprendes el *Dharma** en la universidad. En un retiro, yo soy el Maestro y estás tú, el alumno; practicamos; oyes el Dharma, pero no hay exámenes; te vas con lo que has obtenido, y no hay ningún tipo de evaluación. Cuando yo estaba en el Monasterio aprendíamos como en cualquier escuela y teníamos exámenes. Por ejemplo: cuando estudiábamos un texto raíz con el comentario correspondiente, nos teníamos que aprender el texto raíz, que constaba de 20 páginas, y también el comentario, que podía constar de doscientas páginas. El texto raíz abarca toda la enseñanza de principio a fin, y cuando uno lee línea por línea el comentario, entonces entiende el texto. Cuando uno está listo, se presenta ante *Su Santidad el Abad* y ante el *Löpon**, prepara una buena jarra de té, la ofrece a Su Santidad, hace postraciones, le entrega la *khata* y le dice que está listo, y luego hace lo mismo con el Löpon. Al día siguiente se reúnen ambos en las habitaciones de Su Santidad, junto con el *geko**, el disciplinario del monasterio, quien tiene un palo bastante largo, que no es para golpear pero que resulta intimidante. Uno les presenta los textos, hace postraciones, se sienta y lee el texto desde el título hasta el colofón. Yo aprendí de esa manera académica, y considero importante que tú como estudiante aprendas los textos con todos los detalles, pero no es necesario que los colecciones. A veces me incomoda ver a los estudiantes coleccionando los textos como si fueran coleccionistas de información, de lo que se trata es de recibir las enseñanzas y conectarnos con su esencia.

¿Qué tipo de persona es la adecuada para recibir estas enseñanzas, y qué tipo de persona no lo es? Las personas que no son adecuadas son aquellas a las que les gusta pensar todo el tiempo, que están dominadas por sus pensamientos.

En ocasiones vemos a las personas luchar con su cabeza; su corazón desea profundamente relajarse, pero la cabeza no se lo permite, y hay una verdadera guerra entre el corazón y la cabeza. La transmisión de las enseñanzas Dzogchen no va con las personas que se ven dominadas por la cabeza. No sólo existe la parte mental, la parte conceptual; además es necesario tener suficiente claridad.

Es necesario entender el principio de la base [*kunzhi*], la esencia; la experiencia a partir de la base consiste en que todo es igual, y esto da mucha flexibilidad. Cuando no hay una gran conexión con la base nos dejamos llevar por los juicios: "está bien" o "está mal". Las personas que se dejan llevar por esta dualidad no son adecuadas para recibir estas enseñanzas; tampoco lo son aquellas que están muy apegadas a determinados hechos, aquellas que tienen ciertas ideas muy limitadas acerca de su vida, que son sumamente cerradas; me refiero a las personas que no tienen una apertura más allá de aquello que pueden ver, de las cosas materiales que pueden asir, de aquello a lo cual se pueden aferrar: eso no va bien con el Dzogchen. La persona adecuada para recibir las enseñanzas Dzogchen es la opuesta a todo lo anterior: es una persona abierta, flexible, que no está dominada por sus pensamientos y que experimenta devoción.

Ahora bien, ¿cómo se enseña este tipo de transmisión experiencial a las personas adecuadas? La enseñanza debe ser muy concisa, muy clara y muy pura, de manera que no se la mezcle con otro tipo de explicaciones o pensamientos. Esto se aplica también a las notas que tomas. Cuando escribes algo, no necesariamente estás escribiendo lo que yo digo sino lo que tú escuchas, las palabras pueden ser similares a las que yo digo, pero su significado puede ser muy diferente; en esto último

radica un riesgo. Para recibir las enseñanzas es necesario que seas abierto y flexible y que no juzgues, filtres ni matices la experiencia a través de otros pensamientos o filosofías.

Por otra parte, cuando el maestro está transmitiendo las enseñanzas al alumno, se está basando en su experiencia más esencial y enseña a partir de ella; no dice: "creo", "supongo", "oí decir". Lo que el maestro enseña se basa en su propia experiencia directa, no en conceptualizaciones.

Además, es necesario que ni el maestro ni el alumno estén afectados por las emociones ni por las circunstancias; la enseñanza debe ser pura. Por ejemplo, yo puedo estar enseñando ahora, pero si anoche no dormí bien, estoy enseñando sobre la base de que no dormí bien; o por otro lado, si durante toda la noche oíste ronquidos, o no te gustó el desayuno, vienes con todo este bagaje a recibir las enseñanzas y no estás claro para escuchar. Si no acudes con claridad, ni la tiene el maestro, la comunicación se convierte en otra cosa, en otro tipo de transmisión experiencial: por ejemplo, en la transmisión experiencial del desayuno.

El estudiante debe estar preparado para recibir las enseñanzas. Cuando estás preparado, el nivel en el que se dan y se reciben las enseñanzas es muy diferente. Existen algunas historias sobre las enseñanzas según las cuales el maestro dice sólo una palabra, por ejemplo, la sílaba *A*, y en esa sílaba está contenida toda la enseñanza. O bien, puede bastar con una aparición suya en un sueño. La cuestión es que la capacidad de recibir las enseñanzas tiene que ver con la autenticidad o el grado de preparación del alumno.

Una manera de aprender es leer, estudiar, memorizar. Sin embargo, algunos maestros del *Zhang Zhung Nyan Gyud** no sabían leer y aún así lograron el "*cuerpo de arco iris*". Hay

una historia de un maestro que estaba leyendo un texto en tibetano, y algunas veces no pronunciaba bien porque era originario de otra región del Tíbet; se daba cuenta de esto, por lo que pidió a su maestro que le diera alguna enseñanza que no requiriera leer en tibetano. Entonces el maestro le dio la introducción a Dzogchen. El maestro le dio esa transmisión porque vio que el discípulo estaba preparado.

En relación con la falta de preparación del discípulo, existe una metáfora que se expresa mediante las palabras *Khabuc chab dol chen nö* [*Kha 'bub zhabs rdol dug can rnod*].

Khabuc nö significa un recipiente que está boca abajo. El estudiante es como una vasija y la enseñanza es como un néctar. La vasija debe estar vacía para que quepa en ella el néctar; y no sólo debe estar vacía; si está invertida, eso es un error: uno puede verter y verter néctar, y nada queda dentro, todo se derrama.

Chab dol nö significa que la vasija está boca arriba pero tiene un agujero; entonces uno vierte el néctar y al día siguiente no hay nada dentro; no importa cuánto néctar se vierta en la vasija, nunca queda nada en ella.

Chen nö significa que la vasija está en la posición correcta y no tiene ningún agujero, pero no está limpia. Cuando se vierte dentro de ella el néctar, éste se contamina, y eso no es muy bueno.

Escucha, reflexiona, medita, experimenta y disuelve

Cuando el discípulo recibe las enseñanzas, primero escucha, luego reflexiona, medita y experimenta y, por último, se libera de la experiencia.

1. Escuchar: Con frecuencia no sabemos cómo escuchar; estamos escuchando, pero cuando nos damos cuenta, la enseñanza ya ha finalizado y no recordamos nada. En ocasiones no escuchamos con precisión: lo que escuchamos no se aproxima ni remotamente a lo que es la enseñanza. El nivel de escucha que debes tener es el del cazador que va en busca de un ciervo; cuando lo atisba, su respiración es cuidadosa; camina despacio y con cautela y está muy concentrado. Además, es necesario escuchar con devoción y con inspiración.
2. Reflexionar y comprender: Quizá durante un retiro no tengas tiempo para reflexionar sobre todo lo que escuchas allí, pero siempre que escuchas el Dharma es importante que extraigas alguna conclusión y reflexiones acerca de lo que has escuchado. Es necesario que entiendas él significado de la enseñanza. Por ejemplo, ¿puedes decir qué significa *rigpa* o qué significa la unión? Primero escuchas la definición y después entiendes el significado. Una vez que has reflexionado sobre el significado, meditas sobre eso.
3. Meditar: Por meditar se entiende llevar a cabo la práctica yendo a lo más profundo de ti mismo.
4. Experimentar: Como resultado de la meditación experimentas algo en tu interior. Las experiencias que podemos tener son infinitas. Generalmente decimos que traen bendiciones, claridad, vacío. Pero no trates de entender de qué clase es tu experiencia. Simplemente permanece abierto a ella, permite que suceda porque si tratas de conceptualizarla, sólo la bloquearás. Así que ábrete a las experiencias, pero no dejes que ellas te

influyan; sencillamente trata de seguir experimentando con tu atención.

5. Disolver es desapegarse de la experiencia. En Dzogchen lo más importante es dejar ir la experiencia una vez que se la ha tenido.

Surgen muchos problemas académicos entre los tres primeros puntos y el cuarto: escuchas bien, reflexionas bien, pero no tienes la experiencia; hay una distancia enorme entre ellos. Esto les ocurre a muchas personas, e incluso suele ocurrir en los círculos académicos; también sucede en los monasterios cuando uno está estudiando para obtener el grado de Geshe: uno tarda muchos años en aprender toda esa información, y seguramente durante esos nueve años en que uno está aprendiendo no lo experimenta todo; pero muchas personas no son conscientes de ese hecho.

En relación con este proceso de aprendizaje existen varias metáforas adecuadas. Una se refiere a las palabras que digo cuando estoy enseñando. Yo hablo y tú escuchas: ¿Cómo escuchas estas palabras? Si en la pared pusiéramos un poco de pegamento y lanzáramos arroz, éste debería quedarse pegado allí. Lo que yo digo es el arroz y tú eres esa pared con pegamento; esto significa que en el momento en que digo las cosas, éstas se quedan pegadas en tu mente. Lo contrario sería como una pared seca: cualquier cosa que yo lance se me regresa, nada se queda pegado, y no debe ser así. Ésta es la metáfora referente a la parte de escuchar.

La segunda metáfora está relacionada con el significado. Considero muy importante este sistema: palabra-significado -experiencia-integración. Este sistema consta de cuatro etapas y la segunda es el significado. Lo que escuchas tiene

un significado y es necesario que lo comprendas. Si lo comprendes, la experiencia será como la de encender una vela en la oscuridad. Cuando entiendes la enseñanza, ésta es como prender un foco. Cuando no entiendes, te ocurre lo mismo que a una persona invidente a quien se le muestra un retazo de una seda preciosa: el hecho que se le muestre esa seda no enciende ninguna luz en ella. Había en el monasterio de Dolanji una persona que me tenía muy impresionado: tenía una bella caligrafía y escribía muy rápido; *Yongdzin Tenzin Namdak Rínpoche** enseñaba algo, y él lo anotaba. Entonces Yongdzin preguntaba, por ejemplo: "¿Cuáles son las cinco sabidurías?" y daba explicaciones, y aquella persona seguía anotando; después de un mes, Yongdzin estaba hablando exactamente del mismo tema y la persona seguía anotando: ya no recordaba cuántas veces había escrito la explicación de las cinco sabidurías. Eso significa que estaba escribiendo, pero no estaba escuchando. Es posible escribir sin entender.

El paso del significado a la experiencia es como experimentar la sal o el limón. Cuando experimentas el limón en la tortilla o en la cerveza o en un postre, claramente puedes sentir ese sabor diferente, y cuando el limón no está allí, percibes su ausencia. No es algo de lo que puedas dudar, no puedes dudar de ese sabor: es muy claro cuando lo pruebas. Si no lo pruebas, no te das cuenta de él. Otro ejemplo es el de un niño que está viendo un precioso arco iris y no sabe qué es realmente; sabe que es muy bello, y quiere correr a atraparlo porque es tan bello. Sucede lo mismo que con aquellas experiencias bellas de la vida que quieres asir, o a las que quieres aferrarte, y justo en ese momento las pierdes. Esto es como mi metáfora de tomar una fotografía del arco iris: cuando la gente ve un precioso arco iris, dice: "¡La cámara!, ¿Dónde

está la cámara?". Yo digo: no busques la cámara; si la tienes contigo querrás tomar la foto, pero quizá te encuentres con que la cámara no tiene película, o con que la película sólo es en blanco y negro, o tal vez veas que ya has tomado la última foto, o que no tienes baterías, y para entonces ya el arco iris se fue. Así vivimos nuestra vida.

El mayor problema con el que las personas se enfrentan está relacionado con este tercer punto: entienden, pero no pueden experimentar.

La cuarta metáfora se refiere a la integración. Es como una experiencia que no se puede rastrear, que no deja huella. En una práctica de sanación o de purificación, ¿qué estás purificando?: tu karma, tus huellas kármicas. Éstas son huellas que quedan dentro de ti, como cuando quitas el ajo de una taza y el olor se queda en la taza: el rastro está allí.

Uno de los textos más bellos de Dzogchen es el *"Cha tal je me" [Bya bral rjes med],* que significa "que no deja rastro". Es ser como un yogui que está más allá de dejar un rastro: cada vez que tenemos una experiencia, nos liberamos de ella y de este modo constantemente estamos libres de nuestro pasado y de estas experiencias.

En Dzogchen es muy importante estar libre de estas experiencias. Sin embargo, nos encantan las experiencias. En Occidente existe una fuerte tendencia a aferrarse a las experiencias y a contarlas: "Vi esto", "sentí aquello". Si bien es más frecuente que las personas entiendan sin poder experimentar, por otra parte el apego a las experiencias es uno de los mayores obstáculos. Cuando *Tapihritsa** se manifestó para enseñar a *Nangzher Lodpo,** en buena medida lo hizo porque una de las dificultades que Nangzher Lodpo experimentaba era su fuerte apego a las experiencias. Cuando no tenemos claridad,

es muy común que nos volvamos víctimas de las experiencias. Esto implica una desconexión con respecto a la base (*kunzhi*); cuando estamos conectados con la base, las experiencias no tienen tanta importancia.

La metáfora, entonces, es que la base está libre de estos rastros, como cuando un pájaro vuela desde una roca: uno no ve rastros del pájaro en la roca.

Estos cuatro principios son muy importantes para recibir de una manera sana y correcta la transmisión experiencial de las enseñanzas Dzogchen. Asimismo, es importante abrir el corazón con devoción pura y orar pidiendo ayuda para entender y experimentar las enseñanzas.

II

LA MENTE

•••

CAPÍTULO 3

•••

LA MENTE CAMBIANTE, LA MENTE QUE SE APEGA

Todos tenemos mente, y todos tenemos limitaciones en nuestra mente. Éstas tienen su raíz en la ignorancia.

En las enseñanzas Dzogchen cuando hablamos de la mente, nos referimos primero a todas las limitaciones de la mente cambiante, mente conceptual o mente ordinaria y a cómo nos podemos liberar de éstas, y posteriormente abordamos la mente natural. Todos –tanto los seres humanos como los demás seres sintientes– tenemos mente, y todos tenemos limitaciones en nuestra mente. Las limitaciones de la mente tienen su raíz en la ignorancia, y es lo mismo para todos los seres.

La mente conceptual o cambiante es la mente común de la experiencia ordinaria, aquella que se ocupa constantemente con pensamientos, recuerdos, imágenes, diálogos internos, juicios, significados, emociones y fantasías. Es lo que normalmente identificamos como "yo" y "mi experiencia". Su dinámica esencial está relacionada con una perspectiva dual de la existencia. Se considera a sí misma como un sujeto en el mundo de los objetos y se aferra a ciertas partes de la experiencia, rechazando otras. Reacciona y en algunas ocasiones lo hace salvajemente; pero aun cuando logra una tranquilidad

y una sutileza supremas –como en los estados de meditación o de concentración intensa–, sigue conservando la actitud de una entidad que observa su ambiente y por lo tanto continúa participando en la dualidad.

La mente conceptual no se limita al lenguaje y a las ideas. El lenguaje, con sus nombres, verbos, sujetos y objetos, es necesariamente dual, pero la mente conceptual está activa aun antes de la adquisición del lenguaje. En este sentido, los animales tienen mente conceptual, como también los bebés y aquellos que nacen sin la capacidad de hablar. La mente conceptual es el resultado de las tendencias kármicas habituales que están allí antes del nacimiento y, por ende, antes de que desarrollemos un sentido del yo. Su característica esencial es dividir instintivamente la experiencia de manera dual, comenzando por el sujeto y el objeto, por el yo y el no-yo.

El *Tantra Madre* se refiere a esta mente como una "manifestación activa de la mente natural". Es aquella que surge del movimiento del prana kármico y se manifiesta en forma de pensamientos, conceptos y otras actividades mentales. Si la mente cambiante se aquieta por completo, se disuelve en la naturaleza de la mente, y sólo resurge cuando la actividad misma la reconstituye.

Las actividades de la mente cambiante pueden ser virtuosas, no virtuosas o neutrales. Las primeras son las que permiten que ocurra la experiencia de la naturaleza de la mente, las neutrales perturban la conexión con esta naturaleza, y las no virtuosas crean más perturbaciones y conducen a una mayor desconexión.

La mente cambiante trabaja muy duro y con ello obtiene un ego atado a la dualidad de sujeto y objeto, y también a la experiencia del sufrimiento. Vivimos en los recuerdos del

pasado y en las fantasías sobre el futuro, escindidos de la experiencia directa de la belleza y luminosidad de la vida.

La mente es el origen de todo, la mente es el origen de la felicidad, del dolor, del conocimiento, de la confusión, del entendimiento, de la incomprensión. Es la fuente. Todo lo que hacemos, ya sea que lo hagamos bien o mal –todo error o acierto–, proviene de la mente: la mente es todo. Todo lo que hacemos es porque la mente lo hace; si tenemos confusión o nos comportamos erróneamente es porque la mente lo hace así. Si actuamos en forma correcta y empezamos a tener actitudes y pensamientos positivos y obtenemos resultados positivos, es debido a la mente. Así que la mente es el origen de todo.

Por ejemplo, en la actualidad la medicina alternativa trata de conectar el cuerpo con la mente para aliviar los problemas del cuerpo físico; de ahí la importancia de entender a la mente. Lo que desde hace siglos hemos desarrollado en la tradición tibetana no es una tecnología sino una forma de entender la mente.

Hay mucho que ofrecer en términos del conocimiento de la mente, hay muchas prácticas, y algunas parecen extrañas, como la práctica de *Chöd* (ofrecimiento del cuerpo); durante esta práctica la persona visualiza que es invadida por espíritus y ofrece su cuerpo para que esos espíritus se alimenten de él. Cuando no se entiende eso, parece muy raro, parece incluso algo diabólico, pero no es así. El principio en el que se basa esta práctica es muy simple: ¿cuánto apego he desarrollado en relación con mi cuerpo? El apego al cuerpo es el mayor de nuestros apegos.

Uno de los problemas principales radica en el principio de propiedad, que es el apego. Cuando poseemos algo empiezan los problemas. Por ejemplo, cuando rentas una casa, todos los

problemas que se presentan son para el arrendador; tú solo pagas una renta y no te preocupas por la casa: la disfrutas, vives más en el momento. Cuando dices: "Ya puedo comprar esta casa", y empiezas a ahorrar y finalmente la compras y firmas la escritura, entonces te encuentras con que los problemas que antes eran del arrendador ahora son tuyos: el piso no está bien, la cocina necesita repararse... Ahora tienes todos aquellos problemas que antes no tenías. Viviste en esa casa durante años y estabas muy feliz en ella, y ahora, en cambio, todos esos problemas salen a flote. Es la misma casa, tú eres la misma persona que está viviendo ahí; el problema surgió de la nada. ¿De dónde vino? Es sólo un truco mental; ahora la mente piensa: "todo esto es mío", y allí es donde reside el problema: la mente ya no tiene la misma capacidad de relajarse que antes.

La mente es la fuente de todo, y podemos cambiar nuestra mente; podemos cambiar la actitud mental accediendo al Dharma, a las enseñanzas, recibiendo bendiciones, poder y conocimiento, y todo eso hace que nuestros ojos se abran y empecemos a ver un mundo diferente. Sabemos cuándo las enseñanzas están funcionando porque los problemas que tuvimos anteriormente ya no se presentan. Las cosas que nos ponían nerviosos ya no nos provocan esa sensación. Cosas que eran muy graves para nosotros y nos hacían enojar ya no nos hacen sentir así; hemos abierto nuestro ser y vivimos una dimensión diferente. El cambio de actitud mental cambió nuestras vidas.

Voy a dar un ejemplo del poder de la mente, que se hace evidente cuando nos enojamos –todos sabemos lo que es estar enojados–, y también sabemos que algunas personas se enojan más de la cuenta.

Primero: ¿por qué nos enojamos? No importa cuál sea nuestra nacionalidad, todos nos enojamos alguna vez. Las expresiones del enojo pueden variar de acuerdo con el condicionamiento cultural: algunos lloran, otros ríen; pero todo el mundo tiene alguna reacción. Hay personas que no tienen mucho enojo, y eso es bueno. En el budismo tibetano diferenciamos entre la ausencia saludable del enojo y la represión del enojo. Quizá muchas personas no sientan enojo porque lo reprimen, y quizá algunas personas no sienten enojo porque no lo tienen. El segundo caso está bien, el primero no. Cuando nos enojamos, todo en nosotros cambia en el nivel biológico: nuestro cuerpo se siente diferente; nuestra cara enrojece; cambia nuestra expresión, cambia nuestro lenguaje; o podemos usar el mismo lenguaje, pero cambia nuestra entonación; cambiamos de actitud mental, cambia nuestra manera de interactuar con los demás; todo a nuestro alrededor cambia: la gente con la que vivimos cambia, nuestra familia cambia. Si somos políticos poderosos, cambiamos la nación.

El resultado es que un solo enojo provoca efectos muy grandes. ¿Por qué? Porque en ese momento vivimos una dimensión diferente. Si queremos cambiar el exterior, si queremos vivir en paz, si queremos cambiar nuestra forma de hablar, si queremos cambiar nuestro comportamiento, tendremos que cambiar nuestra mente. Sólo entonces podremos cambiar todo lo demás. Si tratamos de cambiar el exterior sin que cambie nada en nosotros mismos, no lo lograremos.

Un pensamiento tibetano dice: "Si quieres detener la corriente de un arroyo, no puedes hacerlo desde ninguna de sus partes, tienes que detenerla desde el origen". Así, la mente es el origen de todo lo que experimentamos.

La razón por la que nos enojamos es que tenemos una perspectiva determinada. Por ejemplo, si un amigo íntimo nos lastima y somos asaltados en la calle, obviamente nos enojaremos más con nuestro amigo que con el ladrón callejero, ya que pensamos que en la amistad no se debe hacer algo que lastime; esperamos una actitud superior de nuestro amigo, y ese es nuestro punto de vista o nuestra perspectiva determinada. Esto es lo que nos hace enojar: esperamos que nuestro amigo jamás haga nada que nos lastime, pero él es un ser humano.

La expectativa es lo que crea el problema. Vivimos la vida a través de nuestro punto de vista, de nuestro punto de referencia. Imagina qué ocurriría si no tuvieras el punto de vista que tienes, imagina qué pasaría si no tuvieras un punto de referencia. ¿Lo puedes imaginar? Estarías liberado.

CAPÍTULO 4

•••

PERMANECER EN CALMA: *ZHINÉ*

Si la mente cambiante se aquieta por completo, se disuelve en la naturaleza de la mente.

Cómo liberarnos de las limitaciones de la mente

Cuando hablamos de liberación no nos referimos a liberarnos de otra persona, sino a liberarnos de las limitaciones de nuestra propia mente. Puesto que la mente es la fuente de todo; tenemos que entenderla y controlarla. "Control" no es una palabra muy agradable, pero en un principio la disciplina es control. En las tradiciones orientales lo primero que hay que hacer es calmar la mente y alcanzar la paz interna, encontrar el entendimiento de uno mismo y a partir de ahí empezar a moverse. ¿Qué es lo que tienes que calmar? Tienes que calmar tu pensamiento, tu mente pensante. Imagina cuántos pensamientos tienes al día; algunas tradiciones dicen que se tienen 84 000 pensamientos por día y que éstos viajan como ondas.

Es muy importante encontrar la manera de permanecer en la calma, de alcanzar la tranquilidad de la mente. La práctica meditativa para lograrlo se denomina *Zhiné* [*zhi* significa tranquilidad, *ne* significa alcanzar o mantener], que quiere

decir: *adquirir la calma, permanecer en estado de calma, dar a la conciencia un lugar de calma,* y es la base de la mayoría de las prácticas. Mientras tengas mente, esa será tu práctica. Si tienes mente y tu mente está inquieta, entonces necesitas de la práctica de residir en la calma. Para hacer cualquier cosa con tu mente en movimiento necesitas primero ponerla en calma. Este énfasis en la calma o en *Zhiné,* es muy importante.

Para calmar tus pensamientos tienes que utilizar: el cuerpo, el habla y la mente.

Calmar el cuerpo, el habla y la mente

Lo primero que haces es tener una buena postura corporal, seguir la respiración y tratar de calmar la mente. Es importante que el cuerpo, la respiración y la mente vayan juntas; de ese modo pueden actuar con eficacia. Doy un ejemplo simple: cuando vas al baño, tienes una posición correcta y una concentración adecuada, no puedes estar con la mente ocupada; tu mente está enfocada en el prana de eliminar, y de esa manera obtienes resultados. Si te olvidas de algún aspecto, no puedes obtener los resultados.

Lo mismo sucede con la meditación: hay que calmar la mente, tener una postura adecuada, tratar de seguir al cuerpo, la respiración y la mente. Voy a sugerir la postura adecuada, pero si te resulta difícil, puedes encontrar la posición que más te acomode.

Postura corporal

- Piernas cruzadas.
- Espalda erguida.

- Pecho expandido.
- Barbilla ligeramente hacia dentro (esto garantiza que la columna esté erguida, lo cual facilita que la energía suba y baje con mayor fluidez).
- Manos en la postura de ecuanimidad (pulgar presionando ligeramente la base del dedo anular y la mano izquierda descansando sobre la derecha).

Postura del habla

- Mantenerse en silencio, con la lengua un poco hacia arriba y los labios ligeramente abiertos para poder respirar fácilmente.

Postura de la mente

- No seguir el pasado.
- No planear el futuro.
- No cambiar el presente.

De lo que se trata es que estés en el momento contigo mismo, encontrándote contigo mismo. Se trata de ser de una manera consciente. En ese nivel necesitas fijar tu atención, tener claridad y agudeza; no se trata de que te duermas.

En nuestra tradición hay dos estadios de la meditación: uno se conoce como permanecer en calma [*Zhiné*] y el otro como comprensión directa y profunda del estado natural [*Lhag tong*].

Permanecer en calma significa calmar nuestra mente y desarrollar un fuerte sentido de estabilidad corporal y mental. La estabilidad corporal equivale a sentirse como una montaña, con un cuerpo sólido y estable, y la mente se siente de la misma manera, muy estable. Dentro de ese espacio se desarrolla

una comprensión de la mente natural; esa comprensión de la mente natural se llama comprensión directa y profunda. *Lhag tong* es el resultado del *Zhiné*. En *Zhiné* no necesariamente se tiene que experimentar *Lhag tong*, pero *Lhag tong* sí es un resultado de la experiencia de *Zhiné*. De manera que, para experimentar *Lhag tong*, la comprensión directa y profunda de la mente natural, tienes que desarrollar *Zhiné*. El propósito de permanecer en calma es descubrir esa comprensión directa y profunda y tener una conexión con el estado natural de la mente.

La práctica de *Zhiné* es muy importante porque para descubrir algo muy profundo en nuestro interior necesitamos lograr que la mente esté en profunda calma, en una introspección calmada. La mente siempre va hacia fuera y muy pocas veces hacia dentro. Cuando quieres llegar a un estado profundo de meditación quieres que tu mente esté calmada, no agitada.

Tres niveles de permanecer en calma

Hay tres niveles diferentes de *Zhiné*. Seguramente has experimentado lo que es conducir un coche; para explicar los tres niveles de la práctica de *Zhiné* utilizo el ejemplo de las tres etapas del manejo automovilístico:

- El primer nivel se llama *Zhiné con esfuerzo* e implica un esfuerzo total. El primer día en que manejas un coche es un día lleno de esfuerzo: de esfuerzo total. Cuando yo aprendí a manejar, aprendí en un coche de velocidades, no automático; el amigo que me enseñaba me

dijo: "Ahora ya puedes cambiar de velocidad", y yo le respondí: "¡No!" Por ese día ya tenía bastante: si cambiaba la velocidad iba a chocar contra la pared. Había mucha energía en el coche, y al final mi amigo estaba todo rojo. A esto se le llama esfuerzo total, porque todos los pensamientos que hay en esa actividad se vuelven tan poderosos como cuando escuchamos los sonidos de un reloj: esos tic-tac casi destruyen el espacio. Eso es lo que llamamos el esfuerzo total. Es como tratar de aprender a manejar: primero no puedes hacer mucho, tienes que concentrarte y no distraerte en cambiar el disco compacto, no puedes estar mirando otras cosas.

- El segundo nivel es *el Zhiné natural.* La razón de que al segundo se le llame *Zhiné natural* es porque se vuelve natural una vez que has trabajado con el esfuerzo. Siguiendo el mismo ejemplo de conducir, cuando ya tienes experiencia, puedes tomar café y leer el periódico cuando el semáforo está en rojo y puedes integrar tu vida al manejo; todas esas experiencias no afectan a tu manera de manejar.
- El tercer nivel, el *Zhiné absoluto*, es cuando ya estás manejando y entonces ya te puedes pintar los labios y los ojos, leer el periódico (la gente hace muchas cosas en el coche). A eso se le llama el *Zhiné absoluto.* Definitivamente, los choferes de los camiones deben de tener un *Zhiné absoluto,* porque los camiones son muy difíciles de manejar. Del mismo modo, durante la meditación, cuando surgen los pensamientos, aún es posible mantener la presencia y uno puede decir: "Sí, hay un pensamiento; pero no me voy a preocupar mucho por ello." Surge un pensamiento como: "debería haber hecho eso; bueno,

luego lo hago", o "pero también debo de hacer esta otra cosa". Cuando surgen muchos pensamientos, pero éstos no son muy largos y puedes seguir manteniendo la presencia, a eso se le llama *Zhiné absoluto*. Básicamente la definición de *Zhiné absoluto* es la capacidad de integrar los pensamientos y la experiencia con el estado natural de la mente.

CAPÍTULO 5

•••

LA PERSPECTIVA LIMITADA Y LA PERSPECTIVA ILIMITADA (DZOGCHEN)

Tenemos que reconocer que nuestra forma de experimentarnos a nosotros mismos es limitada, [...] y tratamos de definir al mundo a partir de nuestra propia mente limitada. En Dzogchen la perspectiva es ilimitada.

Entrar en el camino espiritual en busca de experiencias para sentirnos más conectados con nosotros mismos, es una perspectiva muy limitada; tenemos que reconocer que nuestra forma de experimentarnos a nosotros mismos es limitada. La única manera de tener una verdadera experiencia de la conciencia o de nosotros mismos es conocer y saber que esa limitación existe.

Tenemos tantas limitaciones dentro de nosotros mismos, que tratamos de resolverlo todo con ese sentido limitado que tenemos de las cosas y tratamos de definir al mundo a partir de nuestra propia mente limitada. En Dzogchen la perspectiva es ilimitada.

Para poder entender la perspectiva ilimitada Dzogchen debemos entender en qué consisten los límites o las fronteras. Una forma sencilla de decirlo es que los límites son nuestros pensamientos, nuestras palabras, nuestros conceptos, nuestro lenguaje, nuestras afirmaciones: todo esto son límites. Un límite no es necesariamente bueno o malo, ni significa que

sólo los necesiten las personas malas. Los límites son buenos para aquellas personas que necesitan tenerlos. Un límite es un recurso para sobrevivir, y la mayoría de las personas no pueden sobrevivir si hacen a un lado los límites. Buda sobrevivió sin límites, pero nosotros no podemos. Algunos de estos límites nos hacen sentir bien, otros nos hacen sentir mal. Huimos de aquellos que nos hacen sentir mal y tratamos de buscar apoyo en aquellos que nos hacen sentir bien. Estos son nuestros límites, y mientras los necesitemos debemos tenerlos.

La perspectiva Dzogchen y la perspectiva del practicante son dos cosas distintas. Mi Maestro, Yongdzin Tenzin Namdak Rínpoche, siempre hace énfasis en esta diferencia. Las personas confunden su modo de ser con la perspectiva que quieren tener; confunden la perspectiva con ellos mismos, pero son dos cosas distintas. Hay una diferencia entre Dzogchen y el *dzogchenpa* o practicante de Dzogchen: Dzogchen es ilimitado, pero el *dzogchenpa* es limitado; nosotros estamos limitados, la perspectiva Dzogchen es ilimitada. Si tratamos de mezclar lo limitado con lo ilimitado, habrá conflicto. Y cualquiera que medita es limitado, eso es seguro.

Cada ser sintiente –así sea una persona, un pequeño insecto o un gran elefante– tiene en sí mismo una perspectiva ilimitada. Podemos imaginar la perspectiva ilimitada, pensar en ella e incluso hablar sobre ella cuando decimos que está más allá de las palabras, y tratamos de usar las palabras de la mejor forma posible para comunicar una comprensión de la perspectiva que está más allá de las palabras. La perspectiva ilimitada tiene que ver con lo que llamamos *ka dag*, que significa "primordialmente puro". La perspectiva ilimitada es primordialmente perfecta, es nuestra esencia, es la naturaleza

del Buda y cada ser sintiente tiene dentro de sí mismo al Buda totalmente ilimitado.

Hablamos de cuerpo, habla y mente. En términos del habla, decimos que la perspectiva Dzogchen es innombrable, está más allá de la expresión. En términos de la acción, es imposible de fabricar: no puede fabricarse, no puede crearse, sólo se puede *ser*. En términos de la mente, la perspectiva Dzogchen no puede ser pensada; es imposible hacerse una idea de ella, pero lo intentamos, porque si tenemos una experiencia pura queremos saber qué es. Muy pocas personas están conformes con la experiencia tal como es, todos quieren saber algo acerca de esa experiencia: "Tuve un sueño, ¿qué significa?", "Tuve una experiencia, ¿qué fue?" Por supuesto, no voy a decir que esté mal preguntarte esto o que no debas hacerlo; pero cuando hablas de algo, estás hablando a partir de una perspectiva limitada. Sin embargo, como dije, mientras necesites de los límites, debes tenerlos.

Cuando tu perspectiva no está limitada por temores y conflictos, puedes vivir situaciones difíciles y tu cuerpo permanece relajado. Entonces tu cuerpo puede hacer muchas más cosas que cuando está tembloroso y tenso. Tu habla está relajada y puedes usar el lenguaje de una manera distinta de la normal, y la mente es creativa. Cuando la perspectiva es más libre, el cuerpo, el habla y la mente están menos limitados. Esta no es una perspectiva ilimitada, pero es una perspectiva más libre que te permite responder con mayor libertad y espontaneidad y con menos esfuerzo a una situación. Cuanto menos limitada sea tu perspectiva, más espontánea será tu meditación o la experiencia y más flexible será tu comportamiento.

CAPÍTULO 6

•••

MEDITACIÓN

Si nuestro interior se ve oscurecido por buenos o malos pensamientos, es lo mismo; de lo que se trata es de experimentar nuestro verdadero ser más allá de la mente conceptual: esto es Dzogchen.

Mucha gente utiliza la meditación para reducir la tensión y mejorar la salud, pero ésta no es la finalidad de la meditación; su finalidad es lograr la iluminación. Y ¿qué es la iluminación? La iluminación significa llegar a ser un ser humano completo. Nosotros estamos en el *samsara*, que es un estado de conciencia en el que fácilmente podemos enojarnos o tener celos, y en el que fácilmente podemos estar con el ánimo muy cambiante, y así podemos continuar por muchas vidas. Éste es el *samsara*, estamos en el *samsara*.

Las personas que practican la meditación quieren salir del *samsara* y superar las limitaciones, liberarse como un pájaro del nido. Y aquellos que se dan cuenta de que la felicidad no se encuentra en el *samsara* la buscan en su interior, yendo a lo más profundo de sí mismos para descubrirse, encontrando un Maestro, abriendo su corazón, recibiendo las enseñanzas sagradas y aplicándolas como una totalidad. Es así como vamos a lograr la iluminación que está dentro de nosotros mismos, es así como vamos a lograr el estado de Buda en

nosotros mismos. Todos tenemos al Buda en nuestro interior y necesitamos descubrirlo. Independientemente de cuál sea nuestra nacionalidad o nuestra religión, todos lo tenemos; le podemos llamar, si queremos, Dios en nosotros mismos.

La manera en que lo encontramos no es únicamente orando, necesitamos practicar la meditación activa, aplicando nuestra propia mente, nuestro propio cuerpo y nuestra propia habla. No podemos ignorar nuestro cuerpo, no podemos ignorar nuestra habla y tampoco podemos ignorar nuestra propia mente: No es suficiente decir: "¡Dios, ayúdame!", no funciona de esa manera, debemos actuar dentro de nuestra propia existencia.

Tres sistemas de meditación

Explicaré ahora los tres sistemas de meditación: Sutra, Tantra y Dzogchen, los tres tienen la misma meta: lograr la iluminación a través de vencer los obstáculos y conectarse con la sabiduría, pero cada uno tiene una forma especifica. Al primero, Sutra, le llamamos el camino de la renuncia; el segundo, Tantra, es el camino de la transformación, y el tercero, Dzogchen, es el camino de la autoliberación.

Aquello a lo que renunciamos, aquello que transformamos y aquello que liberamos es lo mismo: es la oscuridad causada por nuestra ignorancia, por nuestras limitaciones, por lo que llamamos "las emociones negativas" (ignorancia, odio, apego, celos y orgullo); las cinco emociones negativas son la causa del sufrimiento, y si no las tenemos, no tendremos sufrimiento.

Dependiendo de la forma en la que decidamos trabajar, seguiremos uno u otro de estos caminos. Para ilustrar los tres

caminos, daré un ejemplo: hay diferentes formas de combatir el veneno de una planta; la primera es la de quien renuncia al veneno y lo desecha o se mantiene lejos de la planta porque es venenosa. Este sería el enfoque del Sutra, el enfoque de la renuncia. El segundo camino es la transformación; este sería, por ejemplo, el enfoque de un médico que no tiene que renunciar a la planta venenosa sino que se propone cambiarla: toma la planta, la hierve, la seca, y convierte la sustancia del veneno en medicina. En el tantrismo, en las prácticas tántricas se transforman las cosas. El tercer camino es la liberación; no es el camino de quien renuncia ni el de quien transforma, sino que consiste en tocar directamente las emociones negativas. Esto sería como lo que hace el pavo real, que se come el veneno de manera directa: no cambia nada, ni renuncia; por el contrario, el veneno incrementa su vitalidad en lugar de matarlo como suele ocurrirle a la gente común.

Podemos ver que los enfoques en relación con las emociones negativas son diferentes en los tres sistemas, pero los tres son enseñanzas valiosas y muy útiles para las diversas personas.

En Dzogchen no se transforma nada ni se busca la renuncia. Al tratar de transformar las cosas, tendemos a reemplazarlas con un antídoto, lo cual no es correcto en sí mismo porque es una idea conceptualizada. Es un buen pensamiento, pero también es un problema. En términos de la mente, los buenos y los malos pensamientos son lo mismo: ambos son conceptualizaciones y por este motivo nos distraen del estado natural de la mente. Para que quede más claro: si te golpeas la cabeza con una bola de oro o si te la golpeas con una piedra, sientes dolor; no es mejor el golpe del oro que el de la piedra. Si nuestro interior se ve oscurecido por buenos

o malos pensamientos, es lo mismo; de lo que se trata es de experimentar nuestro verdadero ser más allá de la mente conceptual: esto es Dzogchen.

CAPÍTULO 7

•••

LOS OBSTÁCULOS

Practicar Dzogchen significa estar en la perspectiva ilimitada, en la meditación espontánea; entonces cualquier cosa que hagas será un comportamiento espontáneo, sin esfuerzo, flexible.

Hablemos de los obstáculos de la perspectiva y los que surgen durante la meditación y el comportamiento.

Obstáculos de la perspectiva

Los obstáculos relacionados con la perspectiva son básicamente dos: un punto de vista estrecho (limitado) y las palabras y conceptos.

Antes de meditar necesitamos tener una perspectiva, una comprensión: escuchas, piensas, reflexionas, practicas, experimentas y dejas ir tus experiencias. Cuando escuches, asegúrate de que escuchas correctamente y trata de llevar a la práctica lo que has escuchado; puedes escuchar muchas cosas, pero durante la práctica centra tu atención.

Por lo que se refiere a las palabras, casi siempre hay un concepto que está ligado a la palabra; por ejemplo: la palabra amor puede definir muchas cosas y puedes hablar mucho

sobre eso; todo ello –pensamientos, palabras, reflexiones– no tiene mucho que ver con la experiencia del amor. Lo mismo sucede con la perspectiva: tenemos una palabra y un concepto y una idea de lo que es la perspectiva. Podemos decir que la perspectiva no tiene límites: este es un concepto. Básicamente podemos decir que el concepto es un conocimiento, es un entendimiento; pero, más allá es un obstáculo, y este puede ser uno de los puntos en que muchas personas se quedan atoradas.

Cuando tienes la experiencia de los fenómenos, sabes que algunos te producen felicidad, otros te producen tristeza; al preguntarte qué es el mundo, trata de entender desde qué perspectiva lo estás viendo; de eso se trata en las enseñanzas. Pero muchas veces, cuando estamos hablando de esto, se convierte en una discusión abstracta o conceptual. Podemos llegar a imágenes filosóficas y a palabras que definen muy bien la experiencia. Pero de todas maneras, ¿qué sentido tiene llegar a una definición con palabras? No tiene mucho sentido. Así, el obstáculo de la perspectiva son las palabras: es decir cuando uno puede definir algo muy claramente pero no tiene la experiencia de eso. En ese caso no tiene ningún sentido definir la perspectiva. Puede suceder por ejemplo que una persona tenga la idea muy clara de cómo quiere arreglar su jardín y de qué flores quiere plantar en él y cómo se va a ver; pero cuando volteamos a ver su jardín, vemos que está todo árido. Eso significa que la palabra y la idea no llegaron a la experiencia. Éste es el obstáculo de la perspectiva.

Hablar y pensar están dentro del contexto de la perspectiva limitada. Cuando hablamos de algo hay un obstáculo, cuando pensamos en ello es un obstáculo. Incluso lo que escribí aquí puede crear más obstáculos. Evidentemente, eso no significa

que no debamos impartir las enseñanzas valiéndonos de las palabras, necesitamos utilizarlas. El *Dharma* siempre tiene que ver con las necesidades del individuo, es por eso que hablamos de 84 000 *Dharmas* diferentes, de nueve *vías,* de cuatro *vehículos,* de cinco sabidurías, etcétera. Estas son cosas distintas. ¿Por qué hay tantas cosas distintas? Porque la gente quiere cosas distintas, no todos están de acuerdo en una sola cosa, porque la gente tiene diferentes perspectivas: piensan en las cosas de modo distinto, tienen distintos puntos de vista. Necesitan ver lo que necesitan ver. Ésa es su perspectiva. Esta perspectiva es limitada y las palabras y los conceptos son limitados, y esto es un obstáculo, especialmente en Dzogchen.

Obstáculos que se presentan durante la meditación

Hay tres clases de obstáculos que comúnmente se presentan durante la meditación y es importante reconocer cómo son éstos:

El primero es el estado de somnolencia que corresponde al oscurecimiento de la esencia. Cuando hablamos de ese estado de somnolencia pensamos en la ignorancia, en la duda, en estar adormilado, en la falta de claridad; todas estas cosas están relacionadas y pertenecen a la misma familia. Algunas personas, cuando les falta claridad, sienten sueño y de hecho llegan a dormirse, y existe una meditación específica para trabajar con este tipo de obstáculo. Ese mismo obstáculo también se manifiesta en su vida: algunas personas están muy bien cuando no están haciendo nada fuera de lo rutinario; pero cuando tienen que tomar una decisión, cambiar algo o iniciar algo, entran en una dimensión de duda, donde

nada les está claro. Es el mismo tipo de obstáculo: una es su manifestación en la vida, y otra, en la meditación. Estos aspectos del obstáculo tienen la misma raíz y oscurecen la base, oscurecen la esencia.

El segundo obstáculo tiene que ver con el oscurecimiento de la claridad; esto es lo que nos impide entrar más profundamente en la meditación: tenemos muchas ideas en la mente y en ese momento estamos muy creativos, en ese momento de la meditación surgen de manera asombrosa toda clase de ideas y proyectos que nos distraen. Éste es, básicamente, el segundo obstáculo en la meditación. Y el mismo problema se manifiesta en la vida. Hay muchas personas que tienen muchas ideas porque ven pedazos de información por todos lados; no tienen energía para manifestarlas, pero intelectualmente las perciben. Puedes ver cómo en su mente esas personas están ganando millones y millones de dólares y calculan en la mente: "¿Cuánto estoy ganando?, lo voy a duplicar", y siempre en sus cálculos duplican, triplican, y siempre van a estar multiplicando, pero no es cierto que lo vayan a lograr. Tienen muchísimas ideas, pero difícilmente pueden llevar a cabo alguna de ellas, porque carecen del elemento tierra. Para poder lograr, algo tienen que enfocarse en el logro y no estar calculando; deben tener más consistencia, tener desarrollado el elemento tierra junto con la claridad.

Cuando debido a una carencia de tierra no hay suficiente claridad, surge el problema que he descrito. Por ejemplo: hay personas que cuando tratan de lograr algo en la vida cotidiana –un negocio o alguna relación o algún proyecto– y no lo están logrando ni están cambiando nada, empiezan a familiarizarse con esta situación que no los lleva a nada; no sólo se familiarizan con la situación, sino que se hacen amigos

de ella e inconscientemente hasta la aman, y por eso no se están moviendo. Tener claridad sería lo importante para estas personas. Estoy dando ejemplos concretos de la vida, ya que es en ésta donde tenemos más experiencias.

Cuando tratamos de meditar, pueden presentarse esos obstáculos; a veces nuestra mente no está clara: nos hemos levantado muy temprano y estamos listos para nuestro proyecto, pero en el momento en que vemos el proyecto que tenemos que llevar a cabo, todo se nos torna confuso, perdemos la claridad. Así puede suceder también en la meditación. Podemos tener un clima maravilloso, amigos muy buenos, un altar bellísimo y el maestro perfecto, pero no tener idea de qué es lo que estamos haciendo. Normalmente esto les pasa a las personas cuando acuden a recibir enseñanzas por primera vez.

Es necesario tener claro lo que se supone que uno está haciendo, es decir, es necesario que el objetivo esté claro.

El tercer obstáculo es el relativo a la unión. Básicamente éste surge por la falta de equilibrio entre las experiencias de claridad y vacío. Un significado del vacío –es decir, de una buena conexión con el vacío– es sentirse estable y firme, y un significado de la claridad es crecer de manera creativa en la vida. No es muy fácil lograr un balance entre la creatividad y la estabilidad. Si somos muy creativos, con frecuencia no tenemos el suficiente espacio, ni tiempo para estar en introspección. Los grandes artistas y músicos tienen muchas dudas; en ocasiones el éxito es arrollador y no tienen el espacio en donde se puedan estabilizar, y esto les mata el cuerpo; en menor escala, hay personas tan activas que no tienen tiempo para sí mismas: tienen demasiado trabajo externo, demasiada extroversión. Por otro lado hay personas muy pasivas que no

tienen creatividad: tienen una experiencia de la vida muy plana, muy simple, muy insípida, tibia.

Estos son los obstáculos de la meditación en los tres aspectos: el del vacío, el de la claridad y el de la unión de ambos.

Obstáculos que se presentan en el comportamiento

El obstáculo que se manifiesta en el comportamiento es engañarse creyendo que uno ha logrado la perspectiva y la meditación y sin embargo tener una conducta errónea. Es quedarse atrapado en el engaño de: "Tengo la perspectiva y la meditación y ahora puedo hacer lo que yo quiera". Claro que nadie podrá decirles si están equivocados o no, pero si se conocen bien entonces podrán reconocer ese obstáculo del comportamiento cuando surja. La única manera de evitarlo es cambiar su comportamiento al comportamiento correcto. Por ejemplo: ser impulsivo no es lo mismo que ser flexible; es más bien actuar de acuerdo a alguna necesidad o deseo momentáneo y creer que se trata de un comportamiento flexible.

A veces podrás escuchar a la gente decir que alguien parece limitado, que no parece un practicante de Dzogchen porque hace esto o porque no hace lo otro. La gente tiene ciertas ideas acerca de cómo debería actuar un practicante de Dzogchen. Pero practicar Dzogchen no significa que tengas que hacer o no hacer. Se trata de estar en la perspectiva ilimitada, en la meditación espontánea, entonces cualquier cosa que hagas será un comportamiento espontáneo, sin esfuerzo, flexible.

Este obstáculo es un ejemplo de cómo el intelecto le crea problemas a la propia existencia: cubre a la experiencia con una máscara intelectual. Esto es un obstáculo y algo que tendemos

a hacer frecuentemente en la vida. Nuestra mente tiene más máscaras que nuestra habla, nuestra habla tiene más máscaras que las acciones de nuestro cuerpo. Si dijéramos todo lo que pensamos sería un desastre, y si hiciéramos todo lo que decimos, sería un desastre también. Es bueno que existan algunos límites entre la mente y el habla, entre el habla y el cuerpo. ¡Aun con esos límites tenemos ya bastantes problemas!

Así que tenemos: la visión, la meditación y el comportamiento y tenemos los obstáculos a la perspectiva, la meditación y el comportamiento. Si puedes llegar a una conclusión con esto, si puedes entenderlo e integrarlo a tu experiencia, entonces tendrás algo de Dzogchen.

CAPÍTULO 8

•••

LA MENTE CAMBIANTE Y LA MENTE NATURAL

Cuando reconocemos la naturaleza de la mente y desarrollamos la capacidad de permanecer en ella, nada nos puede distraer.

Es importante distinguir entre la mente ordinaria, conceptual o cambiante (*sem, sems*), que hemos descrito antes, y la naturaleza de la mente (*sem yi, sems nyid*), que en el pensamiento Dzogchen bön, es sinónimo de *kunzhi*, la base de todo. En el *Zhang Zhung Nyan Gyud* se habla de cuatro cualidades que caracterizan a la naturaleza de la mente:

1. Ausencia de pensamientos.
2. Ser la base de la mente cambiante.
3. Ser neutral, sin tender a ser virtuosa o no virtuosa.
4. Tener potencialidad ilimitada para manifestarse.

También se enumeran cuatro cualidades durante el proceso de reconexión de la mente cambiante con el estado natural, que son:

1. La vista y la memoria.

2. Cuando la mente piensa, puede manifestar cualquier pensamiento.
3. Cuando uno deja de pensar, y observa, la mente cambiante se libera en *kunzhi*.
4. Si uno permite a su propia mente morar en el estado natural que no cambia, "la madre" y "el hijo" se unen inseparablemente. Por "la madre" (*ma**) entendemos aquí la base (*kunzhi*), el vacío del estado natural, experimentado por el individuo como la esencia increada de la mente. "El hijo" (*bu**) es la claridad (*rigpa*) en el estado natural, experimentado por el individuo como sabiduría no oscurecida: la luminosa autoconciencia de la mente. La claridad y el vacío del estado natural son inseparables.

Estas cualidades se refieren a la mente ordinaria, a la mente cambiante: no a la base de la conciencia sino a la forma, a una forma de conciencia.

Cuando dices: "¿Qué es lo que tiene que hacer la mente al llevar a cabo la práctica?", esta es una pregunta correcta, porque es la mente la que se ocupa de llevar a cabo la práctica. Para ilustrar la diferencia entre la forma y la base de la conciencia, daré un ejemplo: la mente puede tomar la forma de "necesito un desayuno" o "no he desayunado", y esto es una forma, una cierta estructura que se crea; pero la base de la conciencia no es lo que llamamos mente, sino que es el potencial, el continuo de conciencia. La mente va y viene y adopta diferentes formas en las diferentes situaciones; en cambio, este continuo de conciencia siempre está ahí, no se detiene, no importa si uno está en coma, si está inconsciente o si está muerto: esa conciencia continúa.

Podemos preguntarnos: "¿Qué es continuo o continuidad de la conciencia?" La continuidad de la conciencia es aquello que nunca se detiene. ¿Conciencia de qué? Conciencia de sí misma. ¿Cuál sería la definición de esta conciencia? Se dice que la conciencia despierta es clara en sí misma y luminosa. Y entre el momento en que se va un pensamiento y el momento en que comienza el siguiente hay algo que está allí continuamente, y ese algo es el continuo de conciencia despierta.

Khunzi, rigpa y *lo*

En el texto Dzogchen del *Zhang, Zhung, Nyan Gyud* se habla de: *kunzhi*, que es la base de todo; *rigpa*, que es la conciencia despierta innata, y *lo*, que es la mente (la forma de la mente).

1. El primero, *kunzhi*, es la base de todo; corresponde a la sabiduría que surge en sí misma y al principio de la iluminación, y todos nosotros tenemos este aspecto. La cualidad de permearlo todo propia del *kunzhi* se simboliza por el espacio sin límites de extensión y dirección. El espacio es la base infinita de toda la experiencia. Por "espacio" queremos decir el espacio externo del cielo, el espacio vacío interior de la mente y el espacio que ocupan los objetos. Por lo tanto, según las enseñanzas Dzogchen, este espacio no está limitado al espacio exterior ni al espacio de la mente. De hecho en *kunzhi* no hay distinción entre dentro y fuera: compartimos la cualidad de espacio que tiene también el mundo externo. En nosotros hay esa cualidad de espacio abierto que es la base de todo.

2. *Rigpa* se refiere a la claridad del estado natural. La realidad esencial de la mente es la conciencia pura, no dual, es decir, *rigpa*. Su esencia forma una unidad con la esencia de todo lo que existe. Durante la práctica no debe confundírsele con los estados serenos y expansivos más sutiles de la mente cambiante. Cuando todavía no hemos reconocido la naturaleza de la mente, ésta se manifiesta como la mente cambiante; pero cuando la reconocemos de manera directa, se convierte tanto en el camino de la liberación como en la liberación misma.

Las enseñanzas Dzogchen utilizan un espejo como símbolo de *rigpa*. El espejo lo refleja todo sin juzgar, preferir o elegir; refleja la belleza y la fealdad, lo grande y lo pequeño, lo virtuoso y lo no virtuoso. No hay límites ni restricciones a lo que puede reflejar; de hecho, nunca deja de reflejar y, sin embargo, no se ve afectado o mancillado por aquello que refleja.

De ese mismo modo surgen en *rigpa* los fenómenos de la experiencia –pensamientos, imágenes, emociones y el objeto al cual uno se apega: cualquier sujeto u objeto aparente, es decir cualquier experiencia. La mente conceptual misma surge y permanece en *rigpa*. La vida y la muerte se dan en la naturaleza de la mente, pero ésta no nace ni muere, así como los reflejos vienen y van en el espejo sin crearlo ni destruirlo.

Al identificarnos con la mente conceptual, vivimos como si fuéramos uno de los reflejos del espejo, que reacciona ante los demás reflejos, sufre confusión y dolor e incesantemente vive y muere. Confundimos los reflejos con la realidad y pasamos nuestras vidas persiguiendo ilusiones.

Cuando la mente conceptual se libera del apego y la aversión, se relaja espontáneamente en *rigpa*. Cuando eso ocurre, ya no existe una identificación con los reflejos del espejo, y podemos apreciar cada momento y acomodar sin esfuerzo lo que surge en la experiencia. Si surge el odio, el espejo se llena de odio, y cuando surge el amor, se llena de amor; para el espejo, ninguno de los dos tiene especial significado, ambos son sólo la manifestación en su capacidad innata de reflejar. Esto es lo que se ha denominado "la sabiduría que es como un espejo"; cuando reconocemos la naturaleza de la mente y desarrollamos la capacidad de permanecer en ella, ningún estado emocional nos puede distraer. Más bien, todos los estados y fenómenos, aun el enojo, los celos o cualquier vivencia, se liberan en la pureza y claridad que son su esencia. Cuando permanecemos en *rigpa* podemos cortar el karma y sus raíces, así como liberarnos de las ataduras de *samsara*.

Cuando desarrollamos una estabilidad en *rigpa*, facilitamos el logro de otras aspiraciones espirituales; es mucho más fácil practicar la virtud cuando uno está libre del apego y de la sensación de carencia; es más fácil practicar la compasión cuando uno no está obsesionado consigo mismo y también es más fácil practicar la transformación cuando uno no se encuentra atado a entidades falsas y limitantes.

3. *Lo* es el aspecto que adopta la mente conceptual o cambiante (vea el Capítulo 4). Si aparece envidia, eso es *Lo*; si aparece enojo, eso es *Lo*, y así sucesivamente.

El *Tantra Madre* denomina "mente primordial" a la naturaleza de la mente. Ésta es como el océano, mientras que la mente ordinaria se asemeja a los ríos, arroyos y lagos que, si bien comparten la naturaleza del océano y regresan a él, existen de manera temporal como entidades aparentemente separadas. La mente cambiante se compara también con las burbujas que se forman y disuelven constantemente en el océano de la mente primordial y que dependen de la fuerza de los vientos kármicos. Por su parte, la naturaleza del océano no cambia.

Rigpa surge espontáneamente de la base; su actividad es una manifestación incesante y todos los fenómenos surgen en ella sin perturbarla. El resultado de morar plenamente en la naturaleza de la mente es la generación de los tres cuerpos (*kayas**) del Buda: *Dharmakaya*, que es la esencia sin pensamientos; *Sambhogakaya*, que es la manifestación incesante, y *Nirmanakaya*, que es la actividad compasiva no sujeta a engaño.

Como decíamos, *rigpa* se refiere a la claridad, a la conciencia despierta innata. Es la autoconciencia no oscurecida del estado primordial, una sabiduría no conceptual que es consciente de sí misma y que está más allá del pensamiento. Es la esencia, que es clara en sí misma y no se oscurece. Cuando decimos *rigpa*, hablamos de conciencia despierta pura. En términos filosóficos, podemos decir que no toda la conciencia es pura. Cuando yo estoy enojado, eso es conciencia impura. De manera que toda mente tiene conciencia, pero no toda mente tiene la experiencia de *rigpa*, que es la conciencia despierta.

Si empleamos la analogía de una película, podemos decir que la película es la base. Cuando filmamos imágenes en esa película, eso es la mente cambiante, o los rastros kármicos, que pueden ser positivos o negativos: reír, llorar, etcétera. Ahora bien, para ver estas imágenes se requiere de luz, de un

foco. Si tenemos estas cosas, podemos proyectar estas imágenes sobre la pared y ver; lo que vemos es el karma, la mente, pero eso lo vemos gracias a la luz, es decir a la conciencia. Cuando vemos, pensamos que estamos viendo imágenes, pero en realidad estamos viendo luz. Sin embargo, nadie pagaría un boleto en el cine para ir a ver sólo luz; pagamos la entrada para ir a ver las imágenes y juzgar la película, al director, el tema y la fotografía.

Es posible ver la luz a través de las imágenes, aunque no es muy común que lo hagamos. Cuando un yogui o una yoguini alcanzan una gran realización en su vida, el mundo no desaparece para ellos; ellos ven el mismo mundo que el resto de la gente, pero la diferencia estriba en que lo ven a través de la luz. Ven luz a través de todas las experiencias: Cuando ven una flor, la ven llena de luz, y también aquello que nosotros percibimos como negativo lo ven lleno de luz. Esa luz es *rigpa,* es la conciencia despierta pura. Lo más común es que esa luz se perciba oscurecida por las imágenes. Cuando vemos la forma, solemos perder la cualidad de la luminosidad. No es necesario que el practicante de Dzogchen abandone su vida para encontrarse a sí mismo, no necesita renunciar a la experiencia para encontrar la verdad, la cual puede encontrarse allí dónde está. El practicante **es**, y simplemente necesita ver quién o qué es, y necesita entenderlo. Es a través de todas las experiencias.

Descubrir la naturaleza de la mente

Considero que entender la naturaleza de la mente es una meta para toda tradición espiritual y para la humanidad en general,

y por eso comenzaré por referirme a la mente y la naturaleza de la mente. En general la mente es muy dinámica: si uno se siente feliz, esa felicidad es producida por la mente; si uno está triste es debido a la mente; así mismo, si uno se siente confiado, si tiene claridad o si está totalmente confundido, esta confianza y esa claridad o esa confusión son productos de la mente. La naturaleza de la mente es como un espejo. El espejo refleja todo tipo de imágenes: pueden ser imágenes bellas o imágenes feas, pero todo es el mismo reflejo; cualquier cosa que se refleje en él, –sin importar que sea–, lo hace de una manera pura y clara. De manera que tenemos la naturaleza de la mente, que es como un espejo, y también la mente dinámica, que está llena de imágenes. Todos tenemos la posibilidad de redescubrir la naturaleza de la mente y también tenemos la posibilidad y el potencial de confundirnos con respecto a lo que es la naturaleza de la mente; todos tenemos esta experiencia.

Es necesario estar concientes de que hay diferentes tipos de obstáculos para descubrir la naturaleza de la mente. Existen los obstáculos externos, que son kármicos, los internos, que son obstáculos vinculados a las emociones, y los secretos, que son los de la ignorancia, también llamados "demonio secreto".

Siempre que nuestra mente no está clara y que estamos desconectados de nosotros mismos, nos preguntamos: "¿Por qué estoy así?" Y atribuimos lo que sentimos a que están sucediendo cosas afuera, en la interacción con otras personas. Creemos que los problemas que tenemos en nuestra vida con nuestros parientes, con nuestros socios, son la causa de que nuestra mente se confunda; por eso está poco clara: a eso lo llamamos obstáculos externos, porque son relaciones kármicas que tenemos con estas personas. Pensamos que las

personas que nos ocasionan problemas en nuestra vida son la causa de que no podamos descubrir nuestro verdadero ser, nuestra verdadera naturaleza.

Después viene el nivel interno, que tiene que ver con nuestra propia mente, con las emociones, los pensamientos y las ideas que tenemos sobre si es bueno que suceda determinada cosa o sobre si lo que sucede es lo que queremos. Básicamente son pensamientos y emociones que se convierten en un obstáculo para descubrir la naturaleza de la mente, y debido a ello nuestra mente es como si fuera un espejo viejo en el que no podemos vernos bien porque hay algo que nos lo impide; puede estar lleno de polvo o empañado por cualquier otra causa. Un ejemplo típico de estos obstáculos internos son los cinco venenos: la ignorancia, el odio, el apego, la envidia y el orgullo. Pero no abordaremos aquí los cinco sino solo dos: el enojo y el apego; con ésos tenemos bastante.

Ve cómo te sientes cuando estás enojado, observa cómo el enojo impide que te percibas a ti mismo con claridad, observa cómo hay ausencia de claridad cuando está presente el enojo. También hay ausencia de claridad cuando se tiene un apego muy fuerte. Tanto el apego como el enojo son obstáculos internos. Otro problema muy importante es el miedo; especialmente en Occidente todo el mundo pregunta:" ¿Qué hay del miedo?" Sí, el miedo es algo fuerte.

En una ocasión guié un retiro con el tema de la muerte, que en la actualidad es un tema muy importante en Occidente, debido a que ahora hay una mayor conciencia de la muerte. Puse a todos a pensar en su propia muerte, y había muchos que no querían hacerlo; es posible que tú mismo, o tú misma, no quieras pensar en tu propia muerte. Es muy difícil descubrir la naturaleza de la mente si uno no penetra

o va más allá de estos miedos, si uno no va más allá de los obstáculos externos, internos y secretos. La naturaleza de la mente se ve muy bonita desde lejos, pero cuando uno se acerca a estos obstáculos –por ejemplo, al miedo–, en ese momento parecería que la naturaleza de la mente no existiera. Hay dos opciones en esta meditación: puedes hacer una reflexión profunda sobre tu propia muerte, o bien, sobre un cambio muy fuerte que hayas tenido en tu vida.

Piensa en tu vida. En este momento tienes miedo de que cambie: de la separación de tu pareja, de perder tu empleo... Se trata de reflexionar sobre qué tipo de miedo tienes: de ver si tienes un miedo realmente fuerte que domina tu vida y que permea tu existencia de modo de que estás viviendo a partir de ese miedo. En realidad la naturaleza de la mente no está por delante del miedo sino detrás del miedo. Si realmente nos interesa entrar en contacto con la naturaleza de la mente, percibirla, tenemos que pasar a través del miedo; de otra manera, no tendremos una experiencia real de la naturaleza de la mente sino una experiencia fabricada a partir de ideas; esto es lo que sucede la mayor parte del tiempo.

En tu vida, disfrutas de las cosas: disfrutas de la comida y esto lo haces a pesar del miedo que esta allí; probablemente no tengas ni idea de cómo sería la experiencia de todas estas cosas si no estuviera presente el miedo. El miedo realmente es algo que está permeando o dominando toda nuestra experiencia.

En la tradición tibetana, por ejemplo, se sugiere hacer prácticas como la de la impermanencia, y hay quien piensa: "A mí no me gusta hacer esa práctica porque yo quiero que las cosas perduren, quiero seguir siempre joven, que las cosas vayan bien para siempre, que el mundo que me resulta familiar permanezca, y si esta práctica me esta diciendo que no va

a ser así, que no va a ser para siempre, realmente me parece desagradable", y en cierta forma lo es.

En las biografías de los grandes maestros vemos que, cuando descubren un aspecto de la sabiduría, generalmente ese descubrimiento no sucede durante una fiesta sino que llega cuando están pasando por una tragedia o por una pérdida importante o por mucho sufrimiento o dolor. Muchas veces es en estas situaciones cuando se descubre la verdad, y no cuando uno está bailando; yo no he sabido que esto último suceda. No es que el camino espiritual se proponga crear circunstancias incómodas, sino que se trata de descubrir las incomodidades que de hecho ya están en uno, y para esto se utilizan los medios hábiles adecuados y se crean las circunstancias para que se pueda dar este tipo de cambio.

Cuando reflexiono sobre mi muerte o veo mi muerte, me relaciono con la incomodidad que esto me causa y sigo penetrando y reflexionando más y más profundamente y entro en ese miedo y llego a un lugar sumamente oscuro; y después, a partir de ahí, se abre mucho espacio, surge mucha luz, y descubro, en esta reflexión profunda sobre el miedo, que el atravesarlo me permite llegar a la naturaleza de la mente. Se trata de traspasar el miedo, y esto es muy importante.

Debido a circunstancias kármicas, muchas veces en la vida no queda otra opción que la de descubrir la naturaleza de la mente a través del dolor y el sufrimiento; es a través de ese contacto con pérdidas y dolores profundos como se abre el camino espiritual, y esto lleva a una gran realización. Hay otras personas que no se ven forzadas de esta manera, y pasan toda su vida evitando este miedo y viven con él constantemente. Yo digo que ríen con el miedo, van a la fiesta con el miedo, terminan la fiesta con el miedo e inician la siguiente fiesta

con el mismo miedo. Es algo que esta allí siempre, y lo mismo sucede con cualquier emoción que nos obstaculice.

Mientras no enfrentes estos obstáculos internos, no podrás descubrir la naturaleza de la mente, no podrás descubrir quién eres en realidad. A menos que atravieses este miedo y esas emociones con práctica y fuerza, no es posible que la descubras, y es mejor hacerlo antes de que las circunstancias te obliguen a ello.

Me he referido a los obstáculos externos, que son kármicos, y a los internos, que son los pensamientos y las emociones; ahora abordaré los obstáculos secretos.

La ignorancia es uno de los obstáculos secretos. También se le llama "demonio secreto", y a veces esta idea del demonio secreto resulta un poco difícil de entender. Esta expresión se refiere a que la ignorancia –el no reconocerse a uno mismo– es el obstáculo (demonio) más sutil que tenemos. La ignorancia es un demonio; es como no reconocer a Kuntu Zangpo o no reconocer la Verdad o la Luz. Y este demonio secreto da lugar a las emociones de miedo, apego, ira, envidia: a todos los obstáculos internos. Si uno tiene mucho miedo, se generan obstáculos externos (problemas ocasionados por el miedo); este miedo produce manifestaciones externas a nivel kármico con los parientes, la pareja, el socio, etcétera. Todos los obstáculos están relacionados entre sí.

La naturaleza de la mente es la experiencia de uno mismo sin todos estos obstáculos.

El reconectarte con la naturaleza de la mente o con la energía sagrada, con los sonidos sagrados, con los lugares sagrados, con las imágenes sagradas, son medios para acercarte a tu verdadera naturaleza. Por ejemplo: digamos que alguien está teniendo dificultades con otra persona, con su "persona

famosa" –y cuando digo "persona famosa" me refiero a aquella persona que está en nuestra vida y que parece haber nacido en esta tierra con la misión de crearnos problemas. Probablemente tú sabes quién es esta persona. ¿Y por qué es famosa esa persona? Porque es lo primero que te viene a la mente: te despiertas en la mañana y, sin siquiera haber tenido la intención de pensar en ella, te aparece; en la noche, prendes tu incienso, haces oración, o lo que sea, y cuando te quedas dormido, es lo primero que aparece en tus sueños –por eso es famosa.

¿Cuál es la reacción que tienes hacia tu "persona famosa"? Siempre estás pensando en lo terrible que es, en lo mal que habla, en lo mal que hace todo. Activas en ti mismo todas estas cualidades negativas y las proyectas en la persona, que es como una pantalla donde te reflejas tú mismo, y como resultado de esto no puedes ver nada bueno en ella, ni en la relación, ni en el proceso en el que estás con esa persona. No puedes ver su verdadera naturaleza, ni la tuya: proyectas tus obstáculos internos sobre tus obstáculos externos. Imagina que cambias eso y trata de ver todas las cosas buenas que tiene esa persona; por lo menos, inténtalo.

Es muy bello estar en un cuarto lleno de gente y poder ver el espacio en el cuarto. Sin embargo, a veces puedes estar en un sitio donde hay 200 personas, y lo que estás haciendo es ver si vino o no tu "persona famosa": estás viendo activamente, estás sintiendo con todo tu cuerpo, oyendo, porque tienes idea de que tal vez iba a venir y que quizá esté sentada atrás y no la has visto: esa persona es todo lo que hay en ese cuarto: no hay ninguna otra persona, no hay paredes, no hay luz, no hay enseñanzas, sino que una sola persona ocupa toda tu mente. Cuando puedes ver eso, y te das cuenta de

que si puedes hacer esto con tu persona famosa, ¿por qué no puedes hacer lo mismo con la luz, con aquellas cosas que son positivas y favorables?

Así como en la ciudad de México en determinado día no circulan los coches con placas que terminan en cierto número, con el propósito de reducir la contaminación, imagina cómo sería pensar durante un día cosas buenas sobre esa persona. Te despiertas en la mañana, y aparece tu "persona famosa" en todo su esplendor, y dices: "Hoy es un día en el que voy a descubrir todas las cualidades positivas de esa persona". A lo mejor no es muy fácil, pero esa es tu práctica. Quizás no encuentres muchas cualidades, pero encuentra algunas, aunque el proceso sea muy lento. Si necesitas una taza de café para encontrarlas, tómatela; si necesitas una copa de tequila, tómatela: utiliza cualquier recurso que pueda ayudarte a descubrir alguna cualidad positiva de esa persona famosa, y quizá al cabo de un mes hayas descubierto en ella muchas cualidades.

Cree lo que está sucediendo, y así no sólo empezarás a descubrir cualidades positivas y buenas en esa persona, sino que de hecho estarás descubriendo cualidades positivas en ti mismo. Estarás descubriendo en ti la posibilidad de encontrar cualidades en tu persona famosa, lo cual es sumamente mágico, y al hacer esto te acercarás mucho a la naturaleza de la mente: estarás dirigiendo la atención hacia ti mismo, hacia *Dharmakaya*, hacia la Luz.

Para conectarnos con la naturaleza de la mente, utilizamos el apoyo de imágenes sagradas como la que representa a Kuntu Zangpo o Tapihritsa. ¿Qué ves en esa imagen? Un ser desnudo y luminoso. Recuerda que una imagen no sólo representa algo externo sino que es un medio para alcanzar la

comprensión de lo que está dentro, para llegar a descubrir la naturaleza de la mente; y cuando tienes estas realizaciones internas, te acercas a tu verdadera naturaleza. Lo mismo sucede cuando descubres las cualidades positivas de tu persona famosa. Ciertamente podrías adoptar la actitud de guardar a la persona famosa en el armario y fingir que no existe, poner un altar muy bonito y sentarte a meditar; pero en realidad eso no funciona: el primer ruido o la primera llamada telefónica bastarán para alterarte.

Si miramos una imagen como Tapihritsa y meditamos sobre esa imagen, en ese momento lo que está sucediendo es que estamos teniendo una experiencia; estamos teniendo la experiencia de lo que representa esa imagen, que es la desnudez: lo que la imagen está representando es una conciencia despierta desnuda –desnuda de pensamientos tales como los miedos, las iras, los apegos. Cuando miramos una imagen así, estamos teniendo esa experiencia de claridad en nosotros mismos; experimentamos aquello que vemos. Es como mirar al cielo o contemplarlo o meditar en él: podemos ir a la cima de una montaña, y estamos percibiendo ese espacio puro, abierto y luminoso que es el cielo, y no sólo es una experiencia de algo que sucede externamente, porque si podemos ver este espacio abierto, puro y luminoso, estamos teniendo esa experiencia en nosotros mismos, y hay que reconocer que esa experiencia que está en nosotros cuenta más que la experiencia de lo externo, porque es descubrirnos a nosotros mismos. Es descubrir la naturaleza de la mente a través de permanecer con la mirada y la mente enfocadas en el cielo; es lo mismo que sucede cuando nos enfocamos en las imágenes sagradas. La práctica de mirar el cielo es una manera de descubrir la esencia del elemento espacio en uno mismo.

La naturaleza de la mente y el sonido de las sílabas semilla

Podemos descubrir nuestra verdadera naturaleza en nuestra interior apoyándonos con las imágenes, pero también por medio de la práctica con los sonidos de las sílabas semilla *A, OM, HUNG.*

La primera sílaba semilla es *A*, una *A* blanca, y es un sonido primordial que representa el estado natural de la mente; o también se puede decir que es un acceso o una puerta a la experiencia de nuestra verdadera naturaleza.

Otra manera de hablar de los sonidos es decir que son puertas más directas que llevan a tener esa experiencia. En todas las culturas, cuando se hace algún descubrimiento, se dice: "¡AH!"; es algo universal. En la meditación, emitimos el sonido de manera que éste vaya abriendo los canales, despejando la energía que hay en estos canales: pensamientos y emociones sutiles, y como resultado percibimos la apertura y descubrimos el espacio secreto, si es que no hay obstáculos demasiado fuertes.

Podemos tener una conexión con esta experiencia sagrada de la mente mediante el simple hecho de *ser*, o a través del sonido o de imágenes. Las imágenes son un poco más burdas, los sonidos son más sutiles, y el simple hecho de *ser* es lo mejor. Necesitamos de imágenes y sonidos porque estamos llenos de emociones y pensamientos que nos alteran; pero cuando no tenemos nada de esto, no necesitamos ni imágenes ni sonidos porque estamos en ese estado de conexión con nosotros mismos.

Comienza por trabajar con la primera sílaba, que es el sonido *A*, el cual está relacionado con el elemento espacio.

Piensa en algún obstáculo que tengas actualmente en tu vida. Todos tenemos los tres tipos de obstáculos: externos, internos y secretos. Elige uno que en tu vida actual te haga sufrir y te confunda, o que incluso no te permita verte a ti mismo con claridad. Puedes tener confusión; pero es más problemático no saber quién eres o estar desconectado de ti mismo. Elige un obstáculo que te haga sentir así. Puede ser una persona externa o un miedo interno, una emoción o una falta de claridad, o ignorancia. Encuentra uno que sea claro, grande. Ahora mira el obstáculo y trata de ver el otro lado: ¿cuál sería el antídoto para ese obstáculo? Por ejemplo, si estás muy enojado con alguien, si tienes un enojo fuerte que te altera mucho y no te permite fluir en tu vida, puedes entonces pensar en el amor. Si lo que sientes es envidia, piensa en la apertura; si es apego, en la generosidad. Trata de encontrar la cualidad que sirve de antídoto; solamente tú puedes encontrarla.

Primero haz la práctica con el sonido; más adelante, en la siguiente etapa, hablaremos de cómo meditar con los antídotos que estás buscando.

Práctica con la sílaba A

- Siéntate en la postura de cinco puntos y cierra tus ojos.
- Enfoca tu atención en el obstáculo, en ese bloqueo que sientes, en esa emoción: soledad, miedo, falta de voluntad, etcétera.
- Conéctate con el obstáculo de una forma conciente y trata de localizarlo en tu cuerpo físico. ¿Qué imágenes vienen con este obstáculo?, ¿qué

sentimientos?, ¿qué energía? Ten conciencia de aquellos lugares del cuerpo donde sientas una incomodidad o dolor que acompaña a esas emociones o conflictos o que está causado por ellas. Ahora percibe con mucha claridad cuál es la energía o las energías que sientes en relación con ese conflicto. Ten conciencia de cómo se siente en la mente el resultado de este conflicto: si hay falta de claridad; si hay confusión, simplemente conéctate con lo que sucede en la mente cuando estás conectado con el conflicto.

- Emite el sonido *A*. Hazlo como si lo estuvieras emitiendo desde el *chakra* de la frente y enviando al espacio; junto con el sonido salen al espacio todos esos miedos, toda la falta de voluntad, toda la soledad etcétera. De manera continua y repetida sigue emitiendo el sonido *A*, percibe esas sensaciones en el nivel físico, energético y de la mente; conforme emites el sonido, abre tu cuerpo, tu energía y tu mente para que puedan ser liberadas en el espacio todas las tensiones y los bloqueos energéticos y mentales, y tú te sientas cada vez más claro. Mientras mayor sea la claridad con la que te enfocas en el obstáculo, mientras más clara sea la conexión con él en los tres niveles mencionados, más se libera el obstáculo con la emisión del sonido, y más espacio se crea.
- Lo que estás haciendo es conectarte con el espacio, como cuando utilizas una imagen o cuando miras el cielo en una noche clara.
- Imagina que hay numerosos seres iluminados y maestros que están cantando la sílaba junto contigo.

Mientras lo haces, ¿cómo te sientes? Tal vez te resulte difícil imaginar que basta con decir *A*, dado que tienes muchos

problemas; pero realmente esto es algo que opera en un nivel muy sutil. ¿Tienes muy clara la localización física donde se reflejan los conflictos? ¿Estás tratando de hacer que eso se libere? ¿Tienes muy clara la sensación energética relacionada con el conflicto?, ¿con la mente? Quizá tengas la experiencia de que el conflicto es muy doloroso físicamente, o bien, que altera mucho tu energía, o que te altera mucho en el nivel de la mente.

Recuerda que estás trabajando con un solo obstáculo que tienes en tu vida. Pero ¿cómo te sentirías si no tuvieras ese obstáculo? Imagina la ausencia de ese conflicto. Descubrir eso es acercarse un poco a la experiencia de la naturaleza de la mente.

¿Pudiste sentir la presencia de seres iluminados que estaban emitiendo el sonido? Sí, están ahí, y están ahí trabajando para ti y contigo cuando te conectas y produces estos sonidos sagrados; estos sonidos están trabajando en ese momento para ti y junto contigo. Entonces se da la magia, y dices: "¿Adónde se fue el problema?" Parece que el problema se fue, y hasta se diría que nunca estuvo ahí.

El propósito de esta primera parte de la práctica es crear espacio; es muy importante reconocer esa apertura.

Por ejemplo, una emoción problemática puede ser la soledad. Hasta cierto punto todos la sentimos de vez en cuando; pero hay personas que la sienten de una manera más intensa. Quizá tu percibas muy claramente esa experiencia de soledad y entonces trates de evitarla, o bien acercarte a ella. Digamos que decides acercarte a la experiencia y empiezas a preguntarte: "¿Por qué siento soledad?, ¿qué es lo que me falta?, ¿una pareja?"; pero llega a ocurrir que encuentras una pareja y después lo que quieres es deshacerte de ella. Probablemente no sea ésa

la causa de tu soledad, pero de lo que se trata es de entrar en esa experiencia para descubrir su causa. En realidad, la causa de la sensación de soledad no es la ausencia de otra persona, ni la falta de alguna cosa; lo que te falta es conectarte contigo mismo: tienes soledad de ti. Si puedes sentirte o conocerte a ti mismo, no te sientes solo; pero si no te conoces o no te sientes, necesitas buscar algo que sustituya eso que sientes que te falta, y cuando obtienes esas cosas que pueden aliviar tu soledad, aun así la sigues sintiendo.

Una vez conocí a una persona que tenía este conflicto de sentirse sola y que pensaba que su conflicto se debía a que no estaba a gusto en la ciudad, por lo que decidió irse a vivir a la playa. Creyó que esa era la solución, y muy emocionado buscó mesas, sillas, alfombras, todo perfecto para su nueva casa. Pero si bien la casa y la playa eran perfectas, la persona no lo era: se sentía igual que antes. Pensó que quizá podría sentirse mejor si cambiaba alguna mesa o alguna ventana, pero la sensación de soledad persistía, de modo que se dijo: "No, realmente fue un error haberme venido a la playa; me debería haber ido a la montaña, porque allí hay mucho aire fresco; el cielo es azul y no hay humedad, etcétera." Entonces, durante dos meses buscó una propiedad en la montaña, la arregló a su gusto, con mucho cuidado, y ocurrió lo mismo: ahora estaba en la casa correcta la misma persona equivocada que antes había estado a la orilla del mar.

Esta meditación con la sílaba semilla *A* puede ayudarnos a centrarnos y a enfocarnos.

Personalmente no creo que esta sea la única manera de enfrentar los problemas; hay muchas maneras de hacerlo, y para diferentes personas funcionan diferentes cosas. Puede haber personas para quienes el sonido sea suficiente, puede haber otras

para las que el sonido no sea suficiente, y puede haber algunas que no sientan ninguna conexión con la práctica.

Anteriormente mencioné a la "persona famosa". ¿Por qué es famosa esa persona? Porque dado que todo lo que sé sobre esa persona es que está equivocada, y lo siento así y lo sé, se lo digo a todos los que conozco. No es que baste con decir "*A*" durante una sola sesión de práctica para que la "persona famosa" desaparezca; pero a veces te dices: "Mi mente es mala: no debería estar pensando esto, no debería tener conflicto con esa persona, especialmente si es mi papá o mi mamá o mi esposo". Hablas más sobre ella contigo mismo que con tu terapeuta, tratando de resolver el problema. Cuanto más hablas contigo mismo, el resultado puede ser peor; quizá hablar pueda ser una buena solución, pero no siempre lo es. Para algunos, hablar puede empeorar la situación. Cuanto más hablas, más refuerzas tu idea de que tu persona famosa es mala. A veces lo que sirve es sentir y ser, lo que yo llamo conectarte directamente con la experiencia que estás teniendo. No estoy hablando de ideas filosóficas, estoy hablando de experiencias concretas individuales: "Esa persona que me causa conflicto –la "persona famosa"– me ha lastimado y eso me duele, y esto es algo que está sucediendo aquí y ahora. Cuando pienso en esa persona famosa todo se oscurece a mi alrededor, no veo a nadie reír, no veo a nadie alegre."

Todas estas experiencias son reales, no tengo que ir a buscarlas a ningún lado, ni analizarlas, sino que las tengo aquí. Y ¿qué hago entonces? Me conecto con este dolor, lo estoy sintiendo, me lo causó la persona famosa y hasta lo siento físicamente. Veo mi aspecto energético: me siento deprimido, oscuro, pierdo mi energía, mi creatividad, mi alegría, mi risa. Miro mi mente, y está confundida, no puede ver más allá.

Y cuando al hacer la práctica emito el sonido *A*, energéticamente hay una relación directa con la sílaba semilla *A*: tengo la experiencia y por ende no tengo duda.

Sin embargo, no estoy diciendo que esto funcione para todos de la misma manera que funciona para mí. Por eso digo que estas enseñanzas no son para todo el mundo; quizá eso se deba a que son muy fáciles, y a mucha gente le gustan las complicaciones; si las cosas son demasiado fáciles no les gustan: les gustan las parejas complicadas –no a todos–, pero de cierta manera la gente busca lo complicado, y no le llaman complicado sino estimulante; pero cuando ya están estimulados, entonces piensan que quizá no era estimulante sino complicado.

Cuando una persona famosa es activa y destruye algo que es sagrado para ti –cuando se vuelve agresiva energéticamente hacia ti– si crees en la no violencia en la no-agresión entonces no reacciones con violencia. Eso no implica que tengas que ser débil: tienes que mostrarte fuerte de manera que la violencia no se te acerque. Puedes ser compasivo y crear así más espacio, pero a veces es mejor simplemente retirarte. Yo he tenido la experiencia de gente que se comporta de ese modo conmigo, y simplemente me voy. Permite que la experiencia sea, deja que suceda lo que está sucediendo, pero no lo hagas en una forma pasiva sino con fortaleza; déjales ver que no tienes miedo, que eres fuerte, y con eso basta; no es necesario destruirlos, y aún así pueden ver que no tienes miedo. Creo que en cierta forma siempre es útil tener una respuesta diferente. Alguien tiene que hacer lo correcto, y ojalá que ese alguien sea uno mismo.

Hemos dicho que al practicar con la sílaba *A* estamos creando espacio. Todo mundo entiende la noción de crear

espacio. Si quieres tener algo de espacio con respecto a otra persona, ¿qué es lo que haces? O bien sientes el espacio en la mente y en el corazón, y por lo tanto hay espacio, o si no lo sientes, te vas a otra habitación, o a otra casa, o a otra ciudad, o a otro país. La noción de espacio abarca desde la perspectiva que uno tiene –cómo ve las cosas– hasta la noción geográfica, un cambio de país. A veces decimos: "Hoy necesito espacio"; todo el mundo ha experimentado esto. Es muy importante tener espacio, especialmente cuando se trata de resolver conflictos tanto con uno mismo como con los demás: el espacio es lo primero.

Práctica con los sonidos de las sílabas OM *y* HUNG

La siguiente etapa es practicar con el antídoto o lo que se llama cualidad; por eso dije antes que busques el antídoto del conflicto que estás teniendo.

Emite el sonido *OM* desde el *chakra* de la garganta e imagina una energía de luz roja que sale desde ahí; siente esa cualidad y conéctate con ella. Por ejemplo, si sientes ira, lo primero al emitir el sonido *A* es permitir que ésta se libere; después emite el sonido *OM*; lo que estás haciendo es conectarte, recordar la cualidad del amor, puesto que este es el antídoto contra la ira: lo sientes, tienes le experiencia real del amor, y después, al emitir la sílaba *HUNG* desde el *chakra* del corazón activas esa cualidad, le das vida, haces que el amor sea algo que realmente esté en interacción, que esté como una obra de arte, como música, como una obra de teatro, como un poema, como una obra arquitectónica, como una *Stupa** –lo que sea necesario para que el amor tenga una expresión–,

y es así como se ejercita esa cualidad. Y si podemos ejercitarla, eso es algo muy poderoso para alguien que vive en este mundo condicional.

Todos tenemos amor, pero no siempre está vivo, y pregunto a veces:

—¿Le has dicho a esa persona que la quieres? –y me responden: –No.

—¿Y por qué no?

—No lo sé.

—¿Se lo has escrito?

—Pues no.

—¿Qué tan claramente has expresado ese amor?, ¿o por qué no lo has podido expresar?

—Porque me da miedo el rechazo.

Ahí hay otro miedo, y es posible trabajar con él.

En esta tradición, las sílabas *A, OM, HUNG*, se consideran sílabas semilla, y realmente creemos que son verdaderas semillas que tienen un poder real; esto no quiere decir que en un momento esta práctica sea útil para todos: para algunos, puede ser que tengan un efecto muy rápido y casi mágico; para otros, puede tomar mucho tiempo, y para otros, quizá nunca surtirá efecto; pero el potencial está ahí, y por lo tanto lo que estamos haciendo es abrirnos a ese potencial. En el cuerpo tenemos muchas experiencias samsáricas malas –que si me duele aquí, que si me duele acá–, pero también tenemos experiencias samsáricas buenas. Pero ¿qué tan frecuentemente tenemos experiencias sagradas en el cuerpo? Ésta es una cuestión muy importante, y por eso se trabaja con estos chakras: porque nos abren la puerta a experiencias sagradas en el cuerpo, y a través

de este trabajo con el cuerpo podemos descubrir la iluminación, y en esto radica la belleza de tener una comprensión del cuerpo en su relación con el desarrollo espiritual.

Práctica con la sílaba OM

• Ahora pon tu atención y enfócate en el chakra de la garganta, con el cuerpo erguido, los ojos cerrados, y en el espacio que habías creado con el sonido anterior.

• Siente el antídoto que corresponde al obstáculo, ya sea amor, bondad, gentileza, compasión, cualquiera que sea el antídoto para el obstáculo, y cuando emitas el sonido *OM*, imagina que hay muchos Maestros y seres iluminados que están emitiendo también este sonido, y el poder del sonido activa de tal manera el antídoto que se vuelve poderoso en ti, se vuelve muy vivo. Por ejemplo: si en ti el amor está muy activo y vivo, no hay espacio para la ira. Y así, para cada obstáculo que tengas, trabaja con el antídoto correspondiente.

Práctica con la sílaba HUNG

• Al emitir el sonido *HUNG*, conéctate con el chakra del corazón y siente e imagina ese antídoto o cualidad con la que estás conectado y que estás sintiendo en este momento, y permite que este antídoto se irradie como energía, como luz, como sensación y como sentimiento hacia aquellas personas por las que sientas odio,

envidia o apego; irradia ese amor, esa apertura, esa generosidad, esa compasión hacia tu persona famosa o hacia las situaciones con las que estás trabajando.

Lo que estas viendo es un camino directo, una perspectiva muy simple: haces la conexión con el conflicto a través de la sílaba *A*; luego, te conectas con el antídoto de ese obstáculo, y con la sílaba *OM*, y finalmente la irradias, con la sílaba *HUNG*.

Es un medio muy simple que no tiene complicaciones, que todos podemos hacer y que vale la pena intentar; no pierdes nada, aunque puede ser que a alguien no le funcione. Para que funcione realmente, es importante entender el principio de lo que estás haciendo.

Lo primero que haces es crear espacio, un espacio adecuado. Esto a veces no se entiende, cuando quieres resolver algo empiezas a hacer más desorden y a llenarte de más cosas: tratas de resolverlo a partir de la mente analítica o de las ideas o de las emociones que tienes. De lo que aquí se trata es de crear un espacio, por mínimo que sea, en relación con el conflicto; pero después de crear ese espacio es necesario utilizar un antídoto, porque si no se hace esto, el conflicto regresará de inmediato: es como si encontráramos un ladrón en casa y lo sacáramos, pero que éste regresara de nuevo; si hay un buen guardia, probablemente el ladrón no vuelva a regresar.

Y no sólo debes encontrar el antídoto, sino que debes activarlo de manera que se irradie, y esto puede ser por ejemplo, enviando un mensaje de correo electrónico o, una carta, haciendo de una llamada telefónica o hablando bien de tu "persona famosa"; decíamos que puedes hacer la práctica de todo un día de reflexión sobre las cualidades de tu persona famosa. Esto puede ser muy difícil, y posiblemente al final

del día sólo hayamos encontrado muy pocas cualidades; pero entonces ¿qué es lo que solemos hacer? Generalmente no le decimos a nadie que hemos descubierto cosas buenas en la "persona famosa". Activar sería poner en movimiento toda esa energía que cultivaste cuando te conectaste con esas cualidades positivas, y entonces puedes hablar de una manera más activa, puedes hacer una llamada y decir: "¿Te acuerdas de esa persona famosa de quien te estaba hablando? En realidad no es tan mala. Fíjate que descubrí que tiene estas cualidades". Probablemente la persona con la que estás hablando te dirá: "Sí, yo ya lo sabía". La cuestión es que tienes que activar esas cualidades, y quizá lo que pase después sea que tu "persona famosa" te llame y te diga: "Hola, ¿cómo estás?"; ocurrió ya una transformación, hubo un cambio. Éste es el principio que necesitamos entender.

CAPÍTULO 9

•••

LA BÚSQUEDA DE LA NATURALEZA DE LA MENTE

Si buscas la naturaleza de la mente, no la encontrarás; si no la buscas, tampoco la perderás. Primordialmente está ahí, en ti mismo; es tuya, eres tú, y nunca te vas a perder.

Nueve maneras de reconocer la mente natural

En Dzogchen, a la primera vez que, en presencia del Maestro, el discípulo contacta con su mente natural se le llama "introducción al Ser" o "introducción a la verdadera naturaleza de la mente"; por "introducción" se entiende "mostrar directamente". ¿Qué significa esto para ti? Podemos tener muchas ideas de lo que esto significa, pero una cosa en la que todos estamos de acuerdo es que es algo que no se refiere mucho al cuerpo sino, más bien, a la mente natural, a la naturaleza de la mente, a la esencia de la mente, al aspecto de la mente que está más allá de toda condición.

El texto *Gotas del Corazón de Dharmakaya*[1] de Shardza Tashi Gyaltsen, describe nueve métodos para introducirnos al estado de la mente natural de una manera directa.

Si bien puedes buscar la mente natural de mil maneras diferentes, el resultado siempre es el mismo: no encuentras nada. Esto se puede aplicar igualmente a nuestra vida cotidiana cuando creamos un problema. En una ocasión un amigo mío que es terapeuta abordó a su paciente con este enfoque y le dijo: "A ver, ¿dónde está tu problema? No me refiero a dónde puede estar tu problema, ni a cómo puedes crear tu problema, ni a cómo puedes proyectar tu problema, ni a cómo puedes engancharte con el problema, sino ¿dónde está tu problema en este momento?" Y el paciente buscó arriba y abajo, buscó en la puerta y en la ventana, buscó en el terapeuta, en su propio cuerpo... y respondió: "No, aquí y ahora mismo no tengo un problema." Entonces el terapeuta le dijo: "¿Por qué no puedes estar siempre así, como ahora?" Ésa es la idea. Pero obviamente eso no es lo que suele suceder: después de un tiempo acabas estando en el mismo lugar problemático, y ello siempre obedece a que tienes un fuerte sentido del yo, a que te aferras mucho a tu identidad o a una situación.

Con estos nueve métodos para reconocer la mente natural y así establecer su naturaleza, tratas de darte cuenta de la ilusión en la que estás, de este modo puedes darte cuenta de la verdad; la verdad es que todo es un espectáculo, una actuación, y te das cuenta de que no hay que tomarse en serio toda esa

[1] Shardza Tashi Gyaltsen, *Heart Drops of Dharmakaya: Dzogchen Practice of the Bön Tradition*. Snow Lion Publications, 2a ed., Ithaca, Nueva York, 2002. Comentario de Löpon Tenzin Namdak.

actuación, de que no es verdadera: observas el espectáculo, lo disfrutas y lo dejas ir, y esa es una buena forma de relacionarte con él. Así que nuestra vida es como la actuación de un mago, e incluso tenemos público. A veces nos involucramos tanto con el espectáculo que nos metemos en problemas; otras veces somos capaces de mantener suficiente distancia, lo disfrutamos y no nos ocasiona sufrimiento.

El texto dice: "Buscas a tu mente de nueve maneras distintas y no la encuentras". ¿Qué significa esto? ¿Es un logro o un fracaso? ¿Se supone que tienes que encontrar algo, o el no encontrar nada es bueno? Y el texto continúa: "Nueve maneras de reconocer la mente natural a través del darse cuenta, de permanecer, de liberar y de cortar con la raíz de la mente".

Cada una de estas maneras está relacionada con nueve cualidades y nueve experiencias.

La primera manera de buscar la naturaleza de la mente: **"Reconocer su naturaleza vacía".**

Siéntate en la postura de cinco puntos, relájate y permite que los pensamientos se manifiesten; éstos aparecen, por ejemplo, en la forma del miedo, el cual parece ser muy real y muy sólido, y le preguntas: "¿Eres de verdad?, ¿eres real?" Ve si tiene alguna sustancia, cierra tus ojos por un momento e intenta ver si la tiene. "Parece real: me está creando problemas, pero ¿es real?" Eso es lo que te preguntas internamente. Aquí estamos considerando a la mente en dos aspectos: uno está viendo al miedo y lo está reconociendo; el otro lo está experimentando. Es como si fueran dos mentes distintas. En el primero, la mente está más limpia, más sana, y en el otro, más confundida. A veces no vemos estos dos aspectos

distintos, ambos se convierten en uno solo: es la mente que tiene miedo, y entonces tu cuerpo es el miedo, tu mente es el miedo y tu energía es el miedo –todo es miedo. Cuando la gente se deprime o se confunde, eso es lo que le ocurre. Así que es muy importante poder observar por separado estos dos aspectos de la mente.

Continúa preguntándote, mientras recorres en su busca desde la planta de tus pies hasta tu coronilla: "¿Dónde esta el miedo?" Búscalo en tu habitación, en el baño, y verás que no está allí. Luego observa quién es el que lo está buscando: tampoco lo encuentras. De modo que lo que encuentras es la ausencia del miedo y la ausencia de aquel que busca el miedo; cuando encuentras la ausencia de ambos, esa es la experiencia de reconocer la naturaleza vacía de la mente.

Si buscas en la mente y te preguntas qué es el miedo y quién esta viendo el miedo, cuando no encuentras nada te estás dando cuenta de la naturaleza vacía de la mente; por eso aquí se trata de reconocer la naturaleza de la mente a través del darte cuenta del comportamiento de la mente cambiante.

Cuando buscas y observas así, el observador y lo observado se disuelven, y entonces te encuentras a ti mismo en el vasto vacío o en la vasta apertura, o en el espacio, o como quiera que desees llamarle: no hay nada allí. Esto es el reconocimiento de vacío, de la vastedad y la apertura.

El texto continúa diciendo: "Básicamente trata de reconocer su naturaleza vacía. No hay nada, es como el cielo completamente vacío."

Cuando estamos en esa búsqueda y ocurre esta experiencia, realizas la naturaleza no nata, no originada de la mente.

Mencioné que cada uno de estos nueve métodos produce nueve cualidades, nueve experiencias, y la primera de éstas es

ver la naturaleza vacía de la mente: buscas y buscas y no hallas nada, está todo vacío, y cuando encuentras ese vacío realizas la naturaleza no originada, no nata de la mente.

Básicamente en esta búsqueda hay tres aspectos:

1. El proceso durante el cual estás buscando.
2. El resultado que no estás hallando, en cuyo lugar encuentras la apertura.
3. Y una vez que has encontrado la apertura, el reconocimiento de la naturaleza no nata, no originada; también puedes llamarlo el reconocimiento de la esencia inmutable.

La experiencia más grande de ausencia de temor proviene de ese lugar. La experiencia máxima de indestructibilidad proviene de ese reconocimiento.

Ésta es la primera manera de buscar la mente. Contémplala por un momento.

La segunda manera de buscar la naturaleza de la mente se llama "**la búsqueda de la visión** *[nang wa*]*". El texto dice: "Analizando la apariencia o la búsqueda de la apariencia".

Entre esta manera y la primera hay una secuencia. Buscaste, por ejemplo, tu miedo en una experiencia de tu vida: lo buscaste y buscaste y no encontraste nada y tuviste cierta realización, cierta confianza en que no estaba ahí, y te quedaste con la ausencia del miedo, o en la presencia del espacio de la ausencia del miedo, o simplemente en la presencia del espacio. ¿Puedes destruir aquello que no encontraste?, ¿puedes deshacerte de ello?, ¿puedes salirte de ello?, ¿puedes alejarte de ello?

Regresa a ese lugar donde no hallaste nada Regresa a ese lugar donde no pudiste ver ni encontrar nada y permanece allí. No pudiste encontrar nada, sólo vastedad y apertura. ¿Puedes destruir aquello que no puedes encontrar?, ¿puedes renunciar a ello?, ¿puedes ir más allá de ello?, ¿puedes estar separado de ello?, ¿puedes estar apartado de ese espacio?, ¿puedes destruir ese espacio? Inténtalo. Cuando lo intentas te das cuenta de que no lo puedes destruir, no puedes renunciar a él, no puedes apartarte de él; simplemente está, abierto y despejado. Esa claridad se llama "la cualidad incesante", "la naturaleza incesante". "Incesante" significa que está siempre, sin cesar.

Imagina todo esto que he dicho: ¿puedes salirte de ello?, ¿puedes salirte de ese espacio? No. ¿Puedes salirte como si salieras de una casa?, ¿puedes deshacerte del espacio? No. Nada puede destruirlo, nada puede detenerlo, ni pararlo. Lo que está allí es la presencia limpia, clara, indestructible. Si no crees que sea indestructible, intenta destruirla, trata de salirte de ella; la única forma de saber que es indestructible es tratar de destruirla.

Así, cuando te das cuenta de que es indestructible, te percatas también de que es inmutable y de que aparece como una experiencia, no como un objeto sino como una experiencia clara en donde fluye la presencia. Por ejemplo: cuando ves a tu "persona famosa", ¿qué es lo que aparece? Aparece el enojo, aparece el miedo. Cuando ves a un ser querido, aparece el gozo, el amor. Aquí, en el espacio, aparece la claridad –no necesariamente aparecen experiencias de alegría o tristeza–, y a eso se le llama "establecer la naturaleza incesante de la mente". Esto se denomina "la búsqueda de la visión", y la búsqueda de la visión es descubrir la naturaleza incesante.

Reconocer la naturaleza incesante de la mente otorga mucha vida, mucha plenitud y perfección; todo sentido de carencia es superado por medio de esta experiencia, de este reconocimiento.

Para poder reconocer estos nueve métodos te haces distintas preguntas. El texto dice que la búsqueda del vacío es el primero. La búsqueda de la apariencia o visión *(nang wa)* es el segundo. Primero está la experiencia de la inmutabilidad, la inmutabilidad incesante, y después se experimenta la naturaleza incesante a través de lo inmutable. Primero tienes la experiencia del vacío, y desde esa experiencia vivencias la inmutabilidad; en segundo lugar experimentas la naturaleza incesante. Así, lo inmutable es incesante, y lo incesante es inmutable.

Cuando realizas la cualidad inmutable ya no hay temor, ni duda; cuando realizas el aspecto incesante estás completo.

Todos conocemos las experiencias de *samsara* y sabemos que en *samsara* pasan muchas cosas, pero de alguna forma, en medio de todas estas cosas que ocurren hay un lugar que parece no estar cambiando en lo absoluto, hay un continuo de ese espacio y de ese ser. Digámoslo así: hay un sentido de ti mismo más allá de lo que haces, más allá de tu sexo, de tu creencia, de tu profesión, del rol que juegas. Los roles familiares, como el de padre, madre, hermano, hermana, son muy importantes, y en ciertas culturas los roles profesionales también lo son. Aquí se trata de buscar si hay un sentido del ser que esté más allá de eso –algo que no cambia y que está más allá de todos los roles–, o si eres uno de éstos, es decir si cambias como los papeles que desempeñas: eres una madre, y un buen día tus hijos crecen, y tú todavía quieres ser su mamá como lo eras antes, pero ellos ya no quieren que lo seas. O

tienes una profesión y un día eso cambia, te cansas de hacer el mismo trabajo durante treinta años y entonces cambias por completo. A lo largo de la vida cambiamos de roles una y otra vez, así que todos cambia. El cambio es incesante, pero no es la mejor expresión de lo incesante; la mejor es la que mencionaba anteriormente: el fluir, la presencia, la luz. Las experiencias cambiantes son el nivel más burdo de lo incesante.

¿Alguna vez dejas de experimentar algo? No, nunca dejas de experimentar algo. Si estás despierto, estás experimentando algo; si estás cansado, estás experimentando algo; incluso si estás dormido estás experimentando algo; cuando te estás preparando para morir, estás experimentando; cuando estás muerto, estás experimentando algo. Todo es experiencias, de modo que la experiencia es incesante. Por eso decimos: "No te aferres a una experiencia, porque tú eres más grande que eso, eres mayor que eso, eres mejor que eso, así que no te quedes tanto tiempo allí". Eso es lo incesante. Y esto realmente te da una sensación de libertad. Tu punto de vista cambia de muy estrecho a muy amplio, se amplía tu perspectiva [*ta wa**] y cada vez que tu perspectiva se amplía estás más expuesto al espacio, y cuanto más estás expuesto al espacio más estás expuesto a la luz, y cuanto más estás expuesto a la luz, más estás expuesto a lo incesante.

La expresión tibetana *lhun drup* significa "perfección espontánea". En la experiencia de la base *(kunzhi) eso* no necesariamente significa que la alegría, por ejemplo, esté activa; pero la alegría está perfeccionada allí, la alegría está allí. Una persona que se perfecciona en la alegría realiza la perfección de la alegría en sí misma. La persona está durmiendo, y cuando se levanta en la mañana y ve la luz del Sol, inmediatamente siente alegría; escucha el canto del

pájaro e inmediatamente siente alegría, ve a los niños jugar e inmediatamente siente alegría: ¡tiene tantas razones por las cuales sentir alegría! ¿Por qué? Porque la perfección no está bloqueada. Si no ocurriera nada quizá esa experiencia no sería tan intensa y manifiesta, pero está ahí. Es más bien una alegría interna que una alegría expresada. La alegría que se expresa surge cuando las circunstancias están allí. Por el contrario, una persona que está completamente bloqueada se levanta en la mañana y ni siquiera se da cuenta de que el sol está brillando, ni siquiera nota que los niños están jugando, ni siquiera escucha que el pájaro existe o que está cantando. Es más: si escucha que el ave canta, quizá perciba que aquello que escucha como el "ruido" del pájaro, el "ruido" de los niños, y todo ello se convierte en perturbaciones que le impiden dormir. Eso es lo que se manifiesta, esa es la sensación cuando existe un bloqueo. La persona no se siente libre, está sufriendo internamente, y siente que hay razones para etiquetar su experiencia. Es sorprendente cómo siempre podemos encontrar modos de tener problemas. Si te dejan en un cuarto completamente vacío, vas a encontrar un problema allí, y si te dejan en cuarto lleno de cosas también vas a encontrar un problema.

La tercera manera de buscar la naturaleza de la mente: **"La naturaleza incesante en la naturaleza inmutable".**

Básicamente el texto dice que estás experimentando ambas cualidades de la naturaleza en una sola, que en realidad no hay separación entre ellas. Según cuál sea tu perspectiva, formulas las preguntas, y parece que son dos naturalezas diferentes, pero en última instancia son la misma. Existen diferentes modos de llegar a la verdad y estos dependen de tus propias

condiciones: el primero es a partir del vacío; el segundo, a partir de la apariencia, y el tercero, a partir de la apariencia en el vacío. Estos tres son muy importantes.

Quisiera aclarar un poco más los términos "incesante" e "inmutable". Frecuentemente doy el ejemplo de un rey tibetano que fue golpeado y torturado durante la revolución. Al principio tenía mucho miedo porque no quería que lo mataran, no quería que le sacaran un ojo, no quería que le rompieran sus dientes o que le quebraran sus huesos; continuamente se estaba protegiendo del miedo. Aun así lo seguían torturando sin importar cuánto miedo tenía; sus torturadores no lo respetaban, quizá su miedo los hacia disfrutar más. De modo que poco a poco fue perdiendo más y más cabello, más y más dientes. Lo que intentaba proteger eran todas las cosas impermanentes de su cuerpo. Se dio cuenta de que era imposible protegerlas; sus torturadores eran muy violentos y no tenían compasión. Un día lo golpearon a tal grado que dijo: "Está bien, háganme lo que quieran", y sintió en lo profundo de su ser una gran liberación. Lo podrían matar, y él se sentía libre de ellos porque no podía morir sino sólo una vez, y no tenía ningún sentido proteger su cabello, ni sus hermosos dientes para sonreír. Ya no tenía nada, así que finalmente dejó de aferrarse a aquello que cambia continuamente. Lo que descubrió es que en su interior había algo indestructible, algo que estaba más allá de la cabeza, los huesos y los dientes. Tuvo un atisbo de esa cualidad indestructible, y esa fue su realización, esa fue su liberación: estaba libre de su cuerpo y libre de esa gente. Ese sentido de ser es muy importante. Ese sentido de ser es lo que significa Kuntu Zangpo es lo que significa el Buda interior, es lo que significa la naturaleza de la mente. En muchas tradiciones espirituales se habla de lo indestructible: eso es lo indestructible.

Puedes ver que no hay separación entre la naturaleza incesante y el vacío insustancial o apertura. Es como la luz en el cielo limpio y despejado: el cielo es inmutable, está abierto, y la luz es incesante, no oscurecida; no hay separación entre la luz y el espacio, no hay separación entre la naturaleza inmutable y la naturaleza incesante.

Trata de descansar ahí, en la esencia.

Reflexiona sobre la búsqueda del yo. Imagina por un momento el sentido del yo: qué difícil es protegerlo, mantenerlo, defenderlo, satisfacer sus deseos; ¡necesita tanto!, ¡quiere tanto...! Reflexiona un poquito sobre esto: es agotador. Simplemente date cuenta de cuán agotador es y trata de entender quién es este yo; reflexiona en tu interior y permanece allí.

Ahora no analices, observa directamente: no encuentras nada; sólo encuentras espacio, encuentras la apertura. Simplemente reconoce y conéctate con esta apertura ilimitada, infinita, sin fronteras; simplemente reconoce este espacio. Como dije, esto es como el encuentro con *Dharmakaya*, con Kuntu Zangpo.

Indaga si puedes destruir esta apertura, esta esencia, o renunciar a ella o apartarte de ella o no ser ella. Simplemente ve si esto es posible y mantén la experiencia. Date cuenta de que no puedes destruirla, renunciar a ella, cambiarla. Aquello que no puedes destruir está limpio y claro, sin oscuraciones. Aquello que no puedes destruir está claramente presente, claramente consciente. Reconoce esta conciencia despierta clara, observa su naturaleza incesante. Es *rigpa*. Simplemente reconoce que esta naturaleza incesante y esta esencia inmutable son inseparables. Esta apertura y esta conciencia despierta son inseparables. La apertura es

conciencia despierta. La conciencia despierta es apertura. Lo inmutable es incesante. Lo incesante es inmutable.

El término "conciencia despierta abierta" parece muy simple y hasta cierto punto todo el mundo sabe lo que significa; pero en un sentido mas profundo, la gente no sabe lo que es. Veamos, por ejemplo, la palabra *apertura.* En el lenguaje común todos se refieren a la apertura en relación con algo: "Me estoy abriendo a los demás", "me estoy abriendo a mi pareja", "me estoy abriendo a esta situación, porque cada vez que me cierro en mi relación tengo problemas." Generalmente lo que uno quiere decir es: "Me quiero abrir a los demás, a mis amigos". Pero eso no tiene nada que ver con la apertura a la que me estoy refiriendo aquí; aquí me refiero a descubrir esta apertura que ya existe en el interior de uno mismo. Esta apertura, este espacio es el espacio que llamamos *Dharmakaya*, el espacio al cual nos podemos referir como la esencia, el espacio al cual nos podemos referir como inmutable: el espacio donde podemos descubrir el máximo poder, donde no hay ninguna sensación de temor. Éste es el espacio que descubrimos.

"Descubrir el espacio" suena bien. A veces la gente utiliza el término "descubrir el vacío", y cuando decimos "descubrir el vacío" puede parecer una contradicción; por eso estamos tratando de clarificar al decir: "¿Quién está mirando?, ¿quién está reconociendo la naturaleza que es inmutable?, y la respuesta es: la naturaleza incesante es la que reconoce la esencia que es inmutable.

Y una vez que descubres y entiendes la naturaleza incesante, reconoces que no hay separación entre la esencia inmutable y la naturaleza incesante. *Nirmanakaya* se manifiesta desde este estado inseparable.

La experiencia de la "esencia inmutable" es *Dharmakaya*; la experiencia de la naturaleza incesante es *Sambhogakaya*, y la experiencia de su inseparabilidad es *Nirmanakaya*.

Ésta sería la mejor manera de llevar a cabo lo que denominamos la observación directa. En vez de analizar y de analizar al que analiza, observamos directamente. Por ejemplo, en tu experiencia: ¿sientes ausencia de temor cuando digo "esencia inmutable"? Cuando tienes una conexión muy directa con esto, te sientes libre de temor. Cuando no tienes esta conexión y hay muchos cambios en el exterior, eso se puede volver temible; asimismo, las emociones son tan cambiantes que se vuelven temibles. Y si observas tus pensamientos, ves que continuamente están cambiando, y esto causa temor. Pero si estás en el espacio donde el observador y lo observado se han disuelto, ocurre lo que algunos llamarían "el encuentro con Dios". Es el encuentro con *Dharmakaya*. Lo que nos oscurece es el pensamiento. Aquí se trata de que no te aferres al pensamiento, sino que observes directamente. La observación directa es cuando no interviene la mente conceptual.

En Dzogchen, cuando se habla de ir a la fuente, al origen, se está hablando de estas experiencias: de la esencia inmutable, de la naturaleza incesante y de la inseparabilidad de ambas. Cualquier medio –los medios intelectuales, los medios conceptuales– es un medio secundario. En las enseñanzas se da el ejemplo de lavarse las manos con sangre cuando uno las tiene manchadas de sangre: esto se refiere a tratar de resolver el problema creado por la mente valiéndose de la mente que creó el problema. La mente que crea problemas sólo sabe cómo crear problemas; puede crear uno nuevo, pero no por ser nuevo deja de ser un problema. De modo que para poder resolver ese problema hay que ir a la raíz de la mente, a la

base de la mente; eso significa llegar al lugar de la conciencia despierta pura. ¿Qué significa "conciencia despierta pura"? Conciencia despierta pura significa la conciencia despierta del Ser: ahí es adonde hay que llegar.

A veces, cuando tienes mucha confusión en la mente, te metes en otra confusión en tu intento de aclarar la primera, y cuando estás confundido puedes hablar con otra persona confundida, y acaso pienses que hacerlo te va a ayudar; pero difícilmente podrá lograrlo. Lo que puedes hacer entonces es descansar en tu verdadera naturaleza. Desde luego, tienes que tener suficiente fuerza para ser capaz de hacerlo. Una vez que eres capaz de hacerlo, estás descansando en un hermoso lugar.

Comúnmente estamos en un lugar muy frágil. Como decía antes, el yo necesita mucho, quiere mucho, necesita defenderse mucho, protegerse mucho. En cierta forma es agotador: requiere de mucho "mantenimiento", y esto te agota a ti, agota a los demás, agota a un grupo, a un país, al mundo entero. Se requiere todo esto para mantener el yo. ¿Por qué se requiere tanto mantenimiento? Porque creemos que hay un yo ahí, y creemos que ese yo realmente necesita todo ese mantenimiento. Pero la verdad es que el yo no existe y no es necesario mantenerlo. Tratar de entender esto requiere un poco de esfuerzo. ¿Cuántas veces en nuestra vida nos detenemos a pensar en eso? No acostumbramos a hacerlo; lo que hacemos es hablar con el yo de esta manera: "¿Qué necesitas? ¡Ah! yo sé lo que necesitas. Estoy tratando de conseguírtelo, pero esta gente es muy problemática, se están convirtiendo en un obstáculo; sin embargo, lo vamos a obtener." Conversamos con el yo de esa manera. Pero si por un momento descansas de esto y eres capaz de encontrar un lugar profundo, muy

pacífico, libre de condicionamientos –y en eso estriba la famosa apertura–, eso es lo que se llama observación directa. Cuando digo que la experiencia de la ausencia de temor surge de allí, es muy cierto. La razón por la cual tememos, es que el yo teme los cambios; si algo cambia, no pensamos que algo está cambiando, pensamos que nosotros estamos cambiando: "Yo estoy cambiando, mi esencia está cambiando, mi ser está cambiando y no quiero cambiar, así que tengo miedo". Pero cuando sabes que la mente natural es inmutable y ya la conoces, no hay nada que cambie. Las circunstancias a mi alrededor pueden cambiar, pero mi esencia no cambia. Entre más tengas este conocimiento y más lo vayas descubriendo, tendrás más confianza, más poder, más flexibilidad. Ése es el poder de esta apertura.

Recuerda esta palabra: "*apertura*"; es una palabra muy simple. Puedes decir: "Estoy experimentando la *apertura* en mi ser", y eso quiere decir: siento la *apertura* en mi interior; yo soy la apertura, la apertura soy yo. Y si permaneces más en ti mismo en esta apertura, estás en un lugar muy poderoso. Pero si no estás ahí, quizá digas: "Me estoy abriendo, estoy tratando de sentir apertura". ¿Y qué significa eso? Que en este caso la apertura no es más que una palabra; más bien significa que hay un bloqueo; quiere decir: "Aún no siento esa apertura, de modo que estoy trabajando para lograrla". Entonces vuelves la mirada hacia cosas más específicas y dices: "Quiero sentir apertura en esta situación". Cuando lo dices, te refieres a algo muy específico, por ejemplo: "Esta persona me dijo algo", o "esta persona me hizo algo", o "esta persona está planeando hacerme algo, pero aun así quiero sentir apertura hacia ella". Eso quiere decir que no estás abierto, que te resulta difícil abrirte, que te está doliendo hacerlo. Y si buscas a aquel a

quien le está doliendo, entonces todo el proceso comienza: descubres que aquel a quien le está doliendo no está realmente allí; no está en ese lugar puro, en ese Ser puro. De alguna manera te das cuenta de que todos estos miedos y este *Samsara* han creado un yo, –un sentido del yo– que en realidad no es, o al menos no es en un sentido real; de manera que indagas quién es el yo y llevas a cabo el mismo proceso, yendo hacia lo más profundo. En Dzogchen siempre se trata de buscar al sujeto, más que al objeto.

En Sutra se trata de entender la vacuidad de la realidad, el vacío del objeto. Aquí estamos tratando más bien de descubrir el vacío del sujeto. El sujeto es el que lo está creando todo. No sé en qué medida estés entendiendo o experimentando esto; pero se recomienda que a cada momento en tu vida trates de reflexionar en ello. Hasta cierto punto interviene aquí un enfoque un tanto analítico. Pero aplícalo en esta forma y la mente analítica se detendrá, y entonces podrás descansar en tu verdadera naturaleza.

Utiliza la mente analítica por un momento, como una persona que necesita usar un bastón para levantarse, pero no para caminar. Utiliza tu mente conceptual para conectarte contigo mismo, pero no te apegues a ella.

En la enseñanza Dzogchen se dice: "Observa, disuelve y continúa". Otra forma de decirlo sería: "Permanece, disuelve y continúa". *ioc* significa permanecer, *chik* significa disolver y *chang* significa continuar. ¿Qué quiere decir esto? Primero te encuentras a ti mismo en tu verdadera naturaleza o en el estado natural. Luego viene un pensamiento que tiene el potencial para interferir con la conciencia despierta; entonces observas: cuando observas, el observador y lo observado se disuelven. Eso se llama "disolución" y a aquello que sigue

se le llama "continuar", hasta que esta continuación se convierte de nuevo en permanecer. Surge de nuevo un pensamiento, una interferencia, y este ciclo se repite de manera continua. Mientras este ciclo continúe repitiéndose, tú sigues siendo un practicante.

Imagina que un día te sientas a meditar y ves que ya no hay nada que disolver ¿Qué encuentras? No queda más que "permanecer", continuar permaneciendo; no hay disolución, no tienes que disolver nada, los pensamientos simplemente vienen y se van, no te impiden permanecer en el estado natural. Ése es el día que estás esperando: ese día en que los pensamientos sean como flores y cada experiencia sea como un ornamento. ¿Qué significan la flor y el ornamento? Significan que ya no hay perturbaciones. Un ornamento no es algo que perturba.

Recapitulando: el primer método para buscar la naturaleza de la mente te lleva a encontrar el vacío; el segundo conduce a permanecer en el estado natural sin ser distraído por las apariencias (visiones, formas, sensaciones que surgen), y el tercero, a la apariencia en el vacío. Estos tres son muy importantes.

En meditación decimos: "Mirando hacia tu interior y buscando", y el hecho de que no encontramos nada es lo que establece la naturaleza no originada, no nata, el vacío. Cuando buscas al sujeto y al objeto, no encuentras nada; pero eso no quiere decir que hayas encontrado la ausencia de todo. No hallaste lo que estabas buscando, porque es claro que lo que hallaste fue que no encontraste nada. Pero en cambio encontraste algo mucho más valioso que lo que buscabas, de modo que puedes decirte: "Puedo verlo todo, pero no encuentro nada; lo tengo todo, pero no me aferro a nada."

Estas tres primeras maneras de buscar la mente son las principales; las otras seis son aspectos diversos de ellas.

La cuarta manera de buscar la naturaleza de la mente se refiere a la **manifestación incesante de las visiones o apariencias** *[nang wa]*. Estas visiones o apariencias no tienen existencia inherente, pero en este momento aparecen con claridad ante ti; son visiones engañosas, visiones samsáricas; en realidad no están allí, son como el objeto del sueño. Si realmente estuvieran allí en vez de ser como el objeto de un sueño, entonces deberías ser capaz de encontrarlas cuando las buscas. La razón por la cual no las encuentras es porque no están allí. Filosóficamente hablando, estás tratando de disolver las cosas, de deconstruirlas. La teoría de la deconstrucción es básicamente nihilista y dice: "No hay nada, punto".

En las enseñanzas Dzogchen no es así, lo que dice es que "hay claridad"; no es que no haya nada, hay claridad, pero tú no encuentras nada. La teoría nihilista occidental dice que, si algo esta allí, yo debería encontrarlo, y puesto que no puedo encontrar nada, entonces no hay nada. Hay muchas realidades que aún no hemos percibido. La realidad que percibimos esta basada en nuestros condicionamientos; por eso decimos que estas visiones son visiones samsáricas.

Siempre doy este ejemplo del *mal-la**. Colectivamente todos podemos llamarlo *mal-la*, pero otras personas pueden no verlo como *mal-la*; quizá lo vean como un collar; quizá no es tan elegante, pero lo ven como algo que ponerse para salir a cenar. Nosotros, colectivamente, lo podemos llamar *mal-la*; pero luego yo tengo mi visión personal, que le agrego, y digo: "Es mi *mal-la*", y esa es mi "visión pura". Es como decir: "Éste es mi *mal-la*, y nadie más lo puede compartir, y si alguien se

lo pone vamos a tener un problema." Y esta es una "visión personal"; en este *mal-la* no hay nada de mí, pero cuando yo veo este *mal-la*, lo que veo es que es mío; esa parte de mí que lo ve como mío es la base de mis problemas; el problema no está en el *mal-la* y esto es a lo que nos referimos cuando decimos que las visiones son engañosas.

La visión engañosa es como el objeto del sueño: en los sueños veo el objeto y éste tiene un efecto sobre mí, pero si trato de atraparlo, no puedo.

Un ejemplo de esto sería el de "mi persona famosa". ¿Cuántas "personas famosas" tenemos? ¿Y cuántas "personas famosas" estamos planeando tener? Es algo incesante. Ya conoces a tantas "personas famosas", que cuando ves a una de ellas le dices: "No eres la gran cosa; tengo muchas más, ya no eres tan importante. Incesantemente tengo incesantes 'personas famosas' y en cualquier momento puedo crear 'gente famosa'."

He dado el ejemplo de las imágenes proyectadas: cuando muestras una diapositiva, hay un proyector, hay electricidad, está el foco, están el lente y la pantalla blanca. La pantalla blanca es como la base de la conciencia; el foco es como la luz, el lente es como el yo, y la diapositiva es como el karma, las huellas kármicas, las condiciones kármicas. Sólo somos capaces de crear a la "persona famosa" debido a nuestro karma. Si no tuviéramos suficiente karma, no crearíamos a la "persona famosa". Se necesita tener mucho karma para crear muchas "personas famosas". Por ejemplo: empieza con tu primera persona famosa; ponla (como si fuera una diapositiva) en la luz y entonces se proyectará al exterior y la verás en la pantalla. A aquello que ves en la pantalla lo llamamos *nang wa*, visión incesante. Continuamente vemos en nuestra vida muchas diapositivas. Cuando retiras la diapositiva, ¿qué

ves en la pantalla? Luz. Pones de nuevo la diapositiva y ¿qué ves? A la "persona famosa": luz, persona famosa, luz, persona famosa... Y ahora, ¿qué ves? Quizá solamente luz.

A veces se requiere de cierto tiempo para crear "personas famosas"; hay personas muy hábiles que pueden crearlas instantáneamente, otros necesitan tomarse más tiempo. Una vez que colocas la diapositiva y ves a la "persona famosa", ¿qué ves realmente ahí? Ves luz incesante. Lo que ves es la luz, colores: verde oscuro o claro, rojo, etcétera. Hay mucha luz, pero en esa luz has proyectado algo; lo llamas "persona famosa" y te está molestando. Pero lo que está allí realmente es luz, una combinación de luces de colores. Si miras la diapositiva y la ves de cierta forma, ves que es luz, es una luz distinta, que está creando cierta imagen: una imagen que has proyectado como tu "persona famosa", tu enemigo. Así que claramente hay dos lugares desde donde puedes ver, y según desde dónde mires, verás la luz o a tu enemigo. ¿Cómo puedes lograr ver más luz, en lugar de ver a tu enemigo? Tienes que sacar fuera la imagen por un momento, y entonces ¿qué ves? Ves luz. Y cuando pones de nuevo la imagen, te darás cuenta de que es la misma luz, pero es como si se hubiera manifestado y filtrado a través de distintas luces de colores; sin embargo, es la misma luz, es la misma base.

De manera que si estás conectado con la base *[kunzhi]*, ya no ves ahí a tu "persona famosa": ves luz. Si te olvidas de la luz de la base y sólo ves la imagen, es más probable que sigas recreando a tu "persona famosa". Así sucede en la vida. Puedes verlo todo como luz, o puedes verlo como "personas famosas" o como tus "situaciones famosas".

¿Cómo puedes tener más relación con esta luz? Teniendo más conexión contigo mismo. No busques tu Ser en el exterior.

Siente el poder en el interior, en vez de buscar en el exterior. Siente el gozo, la alegría en el interior, en vez de buscarlos en el exterior. Siente que tienes dentro de ti mismo todas aquellas cualidades que buscas fuera: eres la encarnación de esas cualidades. Siéntete como *Shenla Odkar**, que es la encarnación de los seis antídotos.[2]

Ésa es la manera real, completa, perfecta, de ser. A veces encuentras un apoyo muy grande en el exterior: encuentras un motivo maravilloso para estar feliz, y eso es grandioso; estás feliz y tienes un buen motivo para ser feliz. ¿Qué es lo que necesitas descubrir? Que esa misma felicidad ya está en tu interior, que no depende de lo externo. Ese reconocimiento refuerza la existencia de la felicidad interior, y eso ayuda: es una gran manera de crecer.

Todas las maravillosas experiencias que tienes en el exterior te ayudan a crecer. ¿Te sientes feliz hoy? Eso significa que tú estás feliz, la felicidad no está fuera. Es como cuando meditas y te dices: "¡Ésta es una experiencia hermosa!" ¿De dónde proviene esto? Es algo tuyo, no es mío; no pertenece al lugar; no se debe a la situación: es tuyo, está en ti, y puedes tenerlo siempre. Las circunstancias que te han permitido tener esas experiencias te están mostrando que eso está en ti y siempre puedes hallar ese lugar cuando sea donde sea y como sea: esa es la belleza de esto. Pero si intentas condicionarlo, si dices: "Necesito un Maestro para tener esta experiencia", o "necesito

[2]El antídoto del enojo y el odio es el amor incondicional; el de la avaricia es la generosidad; el de la ignorancia, la sabiduría; el de la envidia y los celos, la apertura; el del orgullo, la paz, y el de la pereza autocomplaciente, la compasión.

mi libro de prácticas para tener esto", o "necesito estar en el centro de retiros de Valle de Bravo para sentir esto", entonces tendrás la experiencia muy pocas veces, porque no es muy frecuente que todas estas condiciones se conjuguen.

Cuando estás en el espacio, el despertar es el reconocimiento de lo espontáneamente perfecto, la perfección espontánea. El concepto de perfección espontánea, en tibetano *lhun drup*, significa que toda la felicidad del mundo está en ti. ¿Te lo puedes imaginar? Toda la felicidad del mundo está en ti, sólo allí, y te está esperando; nada más voltea un poquito tu rostro: ya casi la ves; un poquito más, y en el momento en que voltees, la descubrirás. Te está esperando allí; sólo que no estás mirando en la dirección correcta: la dirección equivocada es hacia el exterior, la dirección correcta es hacia el interior; la dirección equivocada es hacia la forma, y la dirección correcta es hacia la mente natural. Cuanto más de cerca veas tu mente natural, más directo será el camino. Cuanto más veas a la materia, el camino será más largo. Cuanto más veas a la mente conceptual, más largo será el camino, y cuanto más veas a los sentidos, el camino será más corto; cuanto más veas a tu conciencia despierta innata, tu naturaleza incesante, el camino será más directo.

La visión incesante, la apariencia incesante, la energía incesante, siempre se está manifestando, pero no la puedes atrapar; siempre está allí, pero no la puedes alcanzar.

¿Por qué la quieres atrapar? Porque hay un deseo de poseerla, porque crees que tú eres esa apariencia. Es como una sensación; literalmente no lo decimos así, pero lo sentimos: "Eso soy yo", y cuando la pierdes sientes que te pierdes a ti mismo. Si te identificas con alguien, cuando pierdes a esa persona sientes que te pierdes a ti mismo. ¿Por qué sientes que

te pierdes? Porque te has identificado. Hacemos esto mismo con muchas cosas.

En cierto modo es como el sentido de plenitud –¡hay tanto allí!: unas hermosas montañas, el jardín, el río... Puedes sentirte muy pleno con todo lo que hay en la vida o puedes sentir que no hay nada en ella. Tenemos el famoso ejemplo del vaso medio lleno o medio vacío: algunas personas eligen mirar la parte medio vacía (aunque quizá no sea verdad que lo eligen, quizá han sido condicionadas para ver la parte vacía), y otras personas eligen e intentan ver la parte llena, y hay otras personas realizadas que no ven la parte vacía, sólo ven que es inexistente, y así es la vida: la experiencia depende del nivel de la realización.

Cuando practicas siguiendo este método, aunque aparezcan las visiones, tu entendimiento es diferente: ves que todas las visiones son una ilusión y "realizas la naturaleza de la ilusión que no se detiene."

La quinta manera de buscar la naturaleza de la mente es: "**Buscando de dónde vienen los reflejos**". Si no hay mente, ¿quién está viendo la visión?, ¿quién la está etiquetando?, ¿quién está experimentando placer o dolor? En el texto de *Gotas del corazón del Dharmakaya* se dice: "Si miras atrás a la situación de la mente, verás que todo está hecho por la mente. Pero si miras a la mente, verás que tampoco la mente parece tener existencia independiente. Si la mente no está allí, entonces ¿quién ha dado nombres a las cosas y ha creado las causas de la existencia? Por lo tanto, la mente debe existir y todo lo demás existe en dependencia con respecto a la mente. Nada existe independientemente de la mente.

Nada existe más allá del estado natural. La tierra no es independiente del estado natural; la piedra no es independiente del estado natural; las visiones no son visiones independientes. Todo es una visión [*nang wa*] que surge en el estado natural.

El estado natural es como un punto único; el estado natural es como el lugar por donde vuelan las aves sin dejar rastro. Si entiendes esto, te darás cuenta de que el estado natural es el creador de todas las cosas: es el rey de los creadores."

En la tradición Nyingma hay un Tantra famoso que dice esto: "El rey que hace que todo ocurra; el rey de la creación, que es el estado natural, es *kunzhi gyalpo*." La mente lo crea todo: si estás muy feliz, es tu mente; si estás muy triste, es tu mente; si estás deprimido, es tu mente; si estás emocionado, es tu mente; si te sientes perdido, es tu mente; si crees que has descubierto algo muy grande, es tu mente; si crees que estás lleno de ignorancia, es tu mente. No hay nada más que la mente, que es capaz de desempeñar muchos papeles y tener muchas experiencias.

La mente natural es como un espejo. Si una persona hermosa pasa frente a él, es un reflejo en el espejo; si pasa una persona fea, es otro reflejo en el espejo; si una persona pasa por ahí quejándose mucho, es sólo el reflejo en el espejo; si pasa diciendo que todo es maravilloso, es el reflejo en el espejo. Puedes hablar durante cien años enfrente del espejo y el espejo jamás te dirá nada, no te dirá: "¡Ah, qué maravillosas discusiones estás teniendo aquí!", ni "dices muchas tonterías". Pero tienes muchas oportunidades para juzgarte a ti mismo, como suele hacer la gente. Por ejemplo, en la mañana, lo primero que haces es levantarte; entonces te ves como un fantasma; te pasas mucho tiempo arreglándote para verte como

una deidad, y luego dices: "Ésta es una deidad aceptable" y sales a la calle. El espejo nunca dijo nada. El espejo no dijo: "Te ves mal", ni tampoco dijo: "Ahora ya te ves bien", pero tú puedes hablar contigo mismo en el espejo. Con la mente sucede lo mismo:

—Soy feliz.
—Bueno, eres feliz.
—Estoy triste.
—Bien, estás triste.

En cierta forma, esa felicidad, o esa tristeza, es sólo la mente. Puedes tener muchas experiencias, pero sin verte afectado por ellas, y esa sería nuestra meta.

Imagina que tienes una cámara, un espejo y un cristal muy claro, y frente a estas tres cosas hay un changuito. ¿Qué hace la cámara? Haces clic... y la cámara captura la imagen exacta. ¿Y qué hace el espejo? refleja la imagen, pero no la captura como la cámara. Si con la cámara tomas otra foto sin hacer girar el rollo, ¿qué pasa?, ¿cómo se va a ver el chango? La imagen será confusa. Cuantas más fotografías superpuestas tomes, más confusa será la imagen. Así como la imagen se vuelve muy confusa, nosotros nos confundimos cuando vemos muchas cosas, escuchamos muchas cosas o tenemos demasiadas experiencias sin ser capaces de procesar todo lo que recibimos; nuestra mente se vuelve como una cámara muy defectuosa. ¿Y qué ocurre con el espejo? En cada momento, cada imagen que aparece allí, que se refleja allí, es fresca, no se mezcla con ninguna otra. ¿Y con el cristal? Allí no hay imágenes, a través del cristal puedes ver la imagen que está detrás; hay espacio, y esa es una cualidad diferente.

Cuando descubres algo conceptualmente, eres como la cámara que toma una foto: "¡Ah! Me di cuenta de algo". Pero no intentes darte cuenta de eso mismo demasiadas veces, porque la foto quedaría muy confusa. Tienes que ser como el espejo: cada vez que una imagen surge, esa imagen tiene el potencial para borrarse. Si eres una cámara, puedes decir 1000 veces "¡*PÉ*!" hasta destrozarte la garganta, y de todas maneras la imagen seguirá estando allí. De modo que tienes que ser como un espejo, o como un cristal, cuando atraviesas el proceso.

La conciencia despierta es como el espejo o como el cristal. Cuando eres capaz de ser como el cristal o el espejo, tienes buenas y malas experiencias en la vida, pero las experiencias no dejan huella en ti; el espejo no se aferra, y si nada queda ahí, no hay nada que vaya a afectar en el futuro: el espejo está listo y fresco para la imagen nueva, tú estás listo y fresco para la nueva experiencia.

No es un problema "tener un problema", el problema es quedarte atrapado en él. Ten tantos problemas como quieras, pero muévete, no te quedes estancado en ellos: déjalos ir, no te aferres a ellos. Mira a tu mente clara y despejada; la mente está clara, el problema sólo está pasando, piensa en eso: la mente está despejada. El problema es sólo un huésped, pero a veces los huéspedes se vuelven más grandes que tú mismo: te enganchas con aquello que está de paso; pero eso no es lo que realmente quieres. ¿Quieres ser como el espejo?, ¿quieres permanecer más en tu mente clara y despejada? La naturaleza de la mente es luz clara; simplemente sé eso en todo momento.

Mirar al cielo ayuda, mirar la luz ayuda, mirar a la gente sonriente ayuda. Así que mira los lugares correctos, quédate en los lugares correctos, mira a la gente correcta en el momento

correcto; evita los lugares erróneos, los tiempos erróneos, las gentes erróneas, porque si estás con las personas y en los lugares y en el tiempo incorrectos, eso no te ayuda.

La sexta manera de buscar la naturaleza de la mente se refiere a que "**la naturaleza de la mente no puede ser pensada** y menos aún ser expresada con palabras. Cuando entiendes eso, reconoces el estado natural sin pensar ni hablar."

El texto de las *Gotas del corazón de Dharmakaya* dice: "Podría decirse que si el estado natural existe, entonces debe aparecer en algún lugar; pero [cuando se lo busca] nada aparece, por lo tanto el estado natural no existe. Siempre es, sin dejar huella ni en el pasado, ni en el presente, ni en el futuro. Pero aun cuando el estado natural no aparezca, siempre está ahí. Esta conciencia despierta es tal, que nunca puede ser aprehendida por el pensamiento, ni puede ser nombrada ni mostrada por escrito. Si intentas mostrarla por medio de sonidos o de signos, jamás llegas exactamente a la naturaleza de esta conciencia despierta."

El texto continúa: "Es como la experiencia de un mudo que saborea el azúcar"; es capaz de saborearlo, pero no puede expresarlo. Y no es que le sepa menos que a nosotros, lo saborea igual; pero no tiene las palabras para expresar ese sabor y no siente necesidad de hacerlo, le basta con saborearlo; no es como nosotros: si nosotros tenemos una experiencia, queremos que todo el mundo se entere.

Es interesante reflexionar sobre esto: ¿por qué tenemos que hablar de nuestras experiencias? Y no es sólo que tengamos que hablar de ellas, el hablar es sólo el principio; además, queremos etiquetarlas: "Es un buen sueño", "es un mal sueño", "¿necesito hacer algo al respecto, o no debería preocuparme

por ello? Por favor, contéstame". Esto es lo que queremos. El propósito de la plática es obtener una respuesta; quieres que alguien, no importa quién, te diga: "Oh, sí, ¡qué genial!, ¡fue un sueño fantástico!". Hay personas que quedan contentas con esa respuesta; pero algunos otros desafortunados no se conforman con esa respuesta y se preguntan: "¿Por qué me tocó a mí un buen sueño?" ¿Y por qué no? O bien: "¿Por qué mi esposa tuvo esa clase de sueño?", o "Mi esposo nunca tiene esa clase de sueños, ¿por qué yo sí?, ¿por qué me lo merezco?" Desde luego, esto me parece asombroso; esas personas pueden continuar la conversación indefinidamente, y a veces me gustaría poderles cambiar el canal en otra dirección, y si lo hiciera, quizás entonces dirían: "Mi esposo tuvo tal experiencia; ¿por qué yo no?". Siempre es esta cuestión de preguntarse: "¿Por qué yo tuve tal experiencia, o por qué yo no la tuve?" El problema básico no tiene que ver con que la experiencia sea buena o mala. En Dzogchen se dice: "Un buen pensamiento o un mal pensamiento, es lo mismo: deshazte de él". Deshazte de la confusión, del aferrarte al pensamiento, y descansa en el espacio claro, despejado...

Aquí nos estamos refiriendo a la experiencia del mudo y el azúcar. Cuando tienes una experiencia y sientes que no necesitas expresarla, debes sentirte feliz por ello. Cuando tengas una experiencia y sientas que necesitas hablar de ella, entonces permanece consciente de esto: guíala bien, hazla más corta y conclúyela tan pronto como sea posible. Esa sería la mejor forma de expresarla.

Cuando las expresiones están ligadas a la energía, tienen una cualidad impersonal, Y si están ligadas a las emociones o al cuerpo, entonces tienen más que ver con la personalidad.

Pensemos, por ejemplo, en el concepto del karma en el budismo. Frecuentemente la gente cree en el karma de manera intensa; muchas de esas personas son gente común, que quizá no sepan o entiendan tanto, pero creen mucho en el karma: el karma no es una persona, no es hombre ni mujer. Si un budista tibetano, por ejemplo, tiene un accidente, dirá: "¡Ah, es mi karma!" En Occidente, en cambio, muchas personas se preguntarían: "¿De quién es el karma?". (Cuando digo: "Es mi karma", este suceso es resultado de un proceso que se da a través de experiencias impersonales, y no se tiene que hablar con nadie: es el karma.) O bien, puedes decir: "Ah, tuve un accidente", y el primer pensamiento es: "¿De quién es la culpa?", y entonces no estás pensando en el karma: "Aquí sólo hay dos personas y desde luego la culpa no es mía, es del otro, y estoy viendo cómo hacer para que no sea mi culpa." Esto se llama personalizar el problema. Es como si no pudieras procesar el problema a menos que lo adjudiques a los demás o a ti mismo.

Parece que muchas veces hacemos eso. En las culturas donde se cree en el karma, el problema no tiene que ser tuyo o mío, puede ser nuestro. Es nuestro karma, o es el *samsara*. El problema existe y no hay que darle mayor importancia. Solemos hacer más problema del problema, más de lo que es en realidad.

La séptima manera de buscar la naturaleza de la mente. El texto dice: **"El estado natural no existe en el mundo material"**. La mente no existe, no es algo que puedas atrapar, pero no es inexistente porque no te puedes deshacer de ella. ¿O acaso te puedes deshacer de tu mente? Te puedes salir de un estado particular de mente, pero no de la naturaleza de la mente; de

modo que –repito– no existe porque no la puedes atrapar, pero tampoco es inexistente, porque no puedes deshacerte de ella. No es ninguna de las dos, porque está más allá de la existencia y de la inexistencia.

Esto es paradójico: la mente es inexistente, porque no puedes encontrarla, porque Buda no la vio; la mente no es inexistente, porque no la puedes perder. La existencia y la inexistencia implican un claro sentido de dualidad. En la epistemología budista se dice: o es existente o no lo es; no hay algo que sea intermedio entre la existencia y la inexistencia, una cosa no puede ser a la vez existente e inexistente.

En Dzogchen no se dice que algo sea al mismo tiempo existente e inexistente: se dice que está más allá de la existencia o de la inexistencia. ¿Qué significa esto? Lo existente y lo inexistente tienen que ver con el sujeto y el objeto. Lo existente sólo existe porque hay quien lo percibe. Algo no puede existir sin alguien que lo perciba. Cuando hay quien lo percibe, hay un yo. En la experiencia a la que me refiero aquí, no hay quien perciba. Así que no hay existencia..

Es como la realización que está más allá de cualquier elaboración: "la gran mente ilimitada, más allá de cualquier elaboración". Ésta es la séptima manera.

La octava manera de buscar la naturaleza de la mente dice: **"Al estado natural ¿cómo lo nombras? ¿Es importante nombrarlo?, ¿es necesario nombrarlo?"** Para la mente conceptual sí lo es. Cuando a nosotros nos nombran de determinada manera nos vemos afectados por cómo nos nombran. Ése es uno de los mayores condicionamientos humanos, uno de los que más pueden debilitar, desde la niñez hasta la edad adulta. Si cuando eres niño te dicen: "Eres estúpido", piensas: "Soy

estúpido, voy a desarrollar mi estupidez y cuando sea mayor te voy a regresar todo mi comportamiento estúpido". Eso hacen los padres a veces: nombran así al niño, afectándolo de tal manera que cuando éste se vuelve adolescente realmente se comporta en forma estúpida.

Así, los padres han puesto a los hijos una cierta etiqueta, y posteriormente los hijos la manifiestan. La cuestión aquí es que cuando se nos nombra de determinada manera nos vemos afectados por cómo nos nombraron. Lo mismo ocurre con los llamados certificados (tu licencia, tu título): eres un doctor, eres un abogado, eres un juez. Todas esas etiquetas las consideramos importantes. Y lo que se dice en este punto es que no lo son.

Puedes nombrar lo que sea, pero ningún nombre afectará a aquello que es. La única razón por la que nombras algo es para que tú lo entiendas, no para que ello se vuelva mejor o peor. Mientras requieras un nombre, tenlo. Cuando ya no lo necesites, puedes liberarte de él.

El texto dice: "Cuando entiendes esto, realizas la mente sin nombre que está más allá de los pensamientos".

Las denominaciones son creadas por los pensamientos: los pensamientos y las denominaciones están emparentados; si no hubiera pensamientos, probablemente habría menos denominaciones.

Una vez, alguien vino a verme y me dijo: "Tengo un grave problema, tengo TOC". Yo no sabía qué era eso y le pregunte: "¿Qué es eso?" "Es Trastorno Obsesivo Compulsivo". "Pues ¿qué haces?", le pregunté, y él respondió: "Tengo que lavarme las manos, tengo que bañarme". Yo le dije: "¡eso está muy bien!, si tocas cualquier cosa es bueno lavarte y es bueno estar limpio". Él me respondió: "¡No, no!, es que yo me lavo de más". Y le

dije: "Está bien, eres más limpio que otras personas; hay gente que no se lava, que ni siquiera se acuerda de lavarse, y se siente muy a gusto." No estoy diciendo que todo esto no pueda ser un problema, pero a veces la forma en la que etiquetamos es el problema. En este caso, esta persona no está diciendo que se baña todo el día: le pone una etiqueta a eso y se lo adjudica a sí mismo y esto se vuelve un problema, porque al etiquetar eso como problema lo estabiliza como tal, lo confirma, lo refuerza, lo sella y lo vuelve cada vez más fuerte. Su necesidad de asearse es como nuestra necesidad de dormir, de comer, de descansar: no podemos llamarla un problema. Básicamente lo que digo aquí es que el problema está en etiquetar.

Este octavo punto habla del pensamiento y las palabras, y en Dzogchen el pensamiento es algo que siempre tratas de superar; el pensamiento es el que dice: "Sí existe", o "no existe", o "está en medio". Por eso el texto dice: "Más allá de los pensamientos y de la expresión".

Entonces, ¿cómo vas a llamar a esa mente? No es como el objeto de los pensamientos, así que no hay ninguna forma en que realmente puedas llamarla; se agota en lo innombrable. No la puedes demostrar con ejemplos. Entonces, ¿cómo la demuestras? La mente sólo se mira a sí misma en vez de que se la vea a través del nombre o a través de ejemplos: se mira directamente a sí misma. Decir "yo la experimento pero no sé cómo llamarla" es bueno; si no sabes cómo llamarla eso es bueno. Así que no debes de preguntarte cómo deberías llamarla. Cuando experimentas algo, quieres saber qué es. Todo mundo hace preguntas: "Experimenté esto, ¿qué fue?" Generalmente quieres decir: "¿Fue bueno, o malo?, ¿debo de dejarlo así, o estoy haciendo algo malo?"; esas son las preguntas típicas. Es difícil dejar la experiencia tal cual es.

A veces dices: "No me siento muy bien, me siento cansado", y eso está bien. Pero ¿qué haces con eso? Te dices: "¿Qué me pasa?, ¿qué problema tengo? ", y preguntas a los demás: "¿Te sientes igual que yo?, ¿nos sentimos todos igual?; ¿será el clima?, ¿será la energía del lugar?, ¿será la enseñanza?" De nuevo nos vemos en la misma situación: queremos saber. Y la cuestión es que no vas a saber por qué es así, porque no vas a encontrar ninguna respuesta, pero vas a ocuparte bastante en buscar una y eso te cansará, y te cansarás de no encontrar el motivo por el cual estás cansado.

"Sin nombres", dice el texto: "Experimentarse más allá de los conceptos y los nombres."

De manera que no tenemos que llamarle esencia, naturaleza, energía; la única razón por la cual la nombramos es para introducirnos en el tema; los nombres son como una barca que abordas para llegar al otro lado del río: una vez que llegas al otro lado del río te olvidas de la barca.

La novena y última, dice: **"En los tres tiempos –pasado, presente y futuro– nunca ha estado separada de ti."**

Si buscas la naturaleza de la mente, no la encontrarás; si no la buscas, tampoco la perderás. Primordialmente está ahí, en ti mismo; es tuya, eres tú, y nunca te vas a perder.

El texto dice: "¿Puedes hallarte a ti mismo?" No. Puedes decir: "¿Dónde está mi perro?", o "¿dónde está el niño?", pero ¿le preguntas alguna vez a alguien: "¿dónde estoy yo?"

"Si te buscas a ti mismo, nunca te encontrarás". En la naturaleza de la mente no hay noción de encontrar o perder, hay un sentido de omnipresencia en uno mismo.

Hay una cita que dice: "Nunca vino, nunca se fue, está primordialmente en la esencia. Nunca fue perdida, nunca fue

encontrada, está primordialmente en uno mismo. Nunca se la buscó, nunca será buscada, no hay la idea de encontrar la esencia inmutable que surge de manera incesante. Cuando la miras, no la ves, cuando dejas de mirar te encuentras a ti mismo en ella". Atesora estas líneas.

"Aun si no buscas ni estudias nada, el estado natural siempre está contigo desde el principio sin límite. No hay nada que perder ni nada que encontrar. Si buscas en ti mismo, ¿puedes encontrarlo? Por ende no debes hablar de buscar la naturaleza de la mente. Desde el principio estuvo siempre contigo, jamás ha estado separada de ti. Ningún otro ser puede ver la naturaleza de tu mente. Siempre es auto-originada. Cuando te das cuenta de esto, has realizado la "Esencia Desnuda, *Dharmakaya*".

Tres métodos de observación de la naturaleza de la mente

He hablado de los nueve métodos para realizar la naturaleza de la mente. También hay tres métodos para la observación:

1. De dónde proviene la naturaleza de la mente.
2. Dónde permanece.
3. Adónde se dirige.

Esto puede aplicarse también a preguntas que nos hacemos acerca de nuestros problemas: ¿De dónde vienen los problemas?, ¿dónde permanecen?, ¿adónde se dirigen? O, acerca de las imágenes de la mente: ¿de dónde provienen?, ¿dónde descansan? y ¿hacia dónde se dirigen?

1. ¿De dónde proviene la naturaleza de la mente?

Primero, observa tu interior, deja que surja la experiencia del pensamiento, y cuando llegue, vela como cualquier pensamiento, mira inmediatamente el pensamiento: ¿de dónde vino? Hay dos posibilidades: del vacío o de la sustancia; de la materia o de la mente; de la forma o del espacio. Si proviene del vacío o el espacio, observa: ¿viene del espacio? Y busca en todos aquellos aspectos, en todos los lugares, en todas las características de las cuales piensas que puede provenir. No encuentras nada.

Si crees que viene de la materia: ¿viene de la materia externa o de materia interna?, ¿viene este pensamiento de la montaña, del árbol, del río, de las rocas? Sigues buscando y hallas que no proviene de ninguna montaña, árbol, río o roca. Y si buscas adentro y crees que viene de algún lugar como un órgano, o de los intestinos, simplemente mira adentro y no encontrarás nada.

Cuando buscas afuera y no hallas nada y miras hacia adentro y tampoco encuentras nada, ¿quién está buscando? ¿Hay alguna sustancia que sea la que está buscando?, ¿tiene algún color?, ¿es uno solo, o son muchos los que están buscando? Y buscas, buscas, y no hallas nada: el sujeto se disuelve por completo. Cuando buscas y no encuentras ningún lugar de donde provenga el pensamiento, ¿quién está observando de dónde proviene?

Así que no hay objeto en ese lugar de donde proviene, y tampoco puedes encontrar al sujeto que está buscando eso; por lo tanto, permaneces en ese lugar donde sólo hay espacio. Sientes y experimentas, pero no hay nada que encontrar, y cuando no encuentras nada, no hay nada de que

hablar. Te mantienes en ese silencio donde no hay palabras, puedes descansar en ese silencio donde no hay palabras para expresar. Como el mudo que está experimentando un sueño de azúcar y no tiene palabras para expresarlo ni el deseo de expresarlo con palabras: lo que puede hacer es descansar en esa plenitud, sin estar condicionado por las palabras ni por su perspectiva.

Al comentar sobre las nueve maneras de reconocer la naturaleza de la mente, las relacionaba con las experiencias durante el camino y durante el resultado. Ahora estamos en el camino: somos practicantes, estamos practicando. Y cuando estás en el camino y tienes esta experiencia, se denomina "perspectiva ilimitada". En el resultado, es decir, cuando alcanzamos la iluminación, se denomina "la realización no nata o no originada del Bön o *Dharmakaya*".

Pero esta perspectiva ilimitada no desaparece cuando alcanzas la iluminación, esa experiencia continúa; no es que se detenga y obtengas otra cosa. Ese estado mental, cuando alcanzas la liberación, es llamado *Dharmakaya* sin nacimiento –Bön–, puesto que *Dharmakaya* implica la noción de lo no nacido, de la inmutabilidad. Sin nacimiento, sin límites: estas son las características de *Dharmakaya*. Las características de *Sambhogakaya* son diferentes: es incesante, auto-clarificado, espontáneo.

En realidad no hay un lugar del cual provengan estas experiencias: se manifiestan por sí mismas. Son el vacío y se disuelven en el vacío. Cuando no las miras, lo que ves es la desnudez. Cuando las miras, no ves nada: eso es el *Dharmakaya* sin nacimiento. De esta manera concluimos con el primer método de observación.

2. ¿Dónde permanece? ¿Dónde se queda?

Continúas con la búsqueda: "¿Dónde permanece mi experiencia, mi enojo, mi sensación?, ¿dónde está, dónde se queda?" Y cuando buscas, no encuentras nada.

Puedes ir desde lo más burdo a lo más detallado y sutil, y de la misma manera puedes preguntar: "¿Puedo encontrar una ubicación física? Si hay una ubicación física, ¿cuál es?, ¿dónde están mis pensamientos?, ¿en mi hígado, en mi riñón...?" Buscas en cada parte del cuerpo dónde está el pensamiento y no lo encuentras en ningún lado.

Si lo buscas en el exterior, ¿está tu pensamiento sentado, descansando bajo un árbol?, ¿o arriba del árbol?, ¿o dentro del árbol?, ¿o alrededor del árbol? Buscas, buscas y buscas y vas hacia fuera: ¿se está escondiendo de ti o está descansando en alguna parte? No lo encuentras.

Así que cuando no encuentras ese pensamiento permaneciendo o descansando en ninguna parte ya sea interna o externa, inmediatamente la siguiente búsqueda es: ¿quién esta buscando? Y, siguiendo el mismo proceso, te preguntas: "¿El que observa está dentro del cuerpo, o está afuera?"

Si sientes que está en el cuerpo, tienes que buscarlo en el cuerpo minuciosamente, y si crees que está en el exterior, entonces tienes que ir a buscar allí con gran detalle, hasta el punto en que no encuentras al observador en absoluto.

Este proceso es muy importante. Generalmente el método psicológico presenta un problema: desde el punto de vista de la terapia, la pregunta que se plantea siempre es: "¿Estoy pensando de manera incorrecta?, ¿estoy actuando incorrectamente?, ¿no estoy interactuando correctamente?", pero de hecho nunca nos preguntamos: "¿quién es el que está pensando que esta

manera de pensar o de actuar es incorrecta?"; esa pregunta se deja fuera. Y, desde luego, es muy importante que nos la formulemos. Si tú piensas que estás actuando mal, ¿quién está pensando que estás actuando mal? Quizá el problema radique más en eso que en el hecho de actuar de manera errónea. Tener un problema no es gran cosa, pero tener un problema con el problema, o estar estancado en él, es un problema mayor. En teoría, buscas y buscas; pero constantemente surge la pregunta: "¿quién es el que busca?"

Me vienen a la mente unas imágenes que ilustran muy bien esto:

Cuando miras hacia afuera y buscas afuera, no encuentras nada. Lo que encuentras es el espacio, sólo hay espacio. De pronto te das cuenta de que ya no hay más lugares en donde buscar, y lo único que interesa ahora es: ¿quién está buscando? Con el mismo método buscas dentro, y ¿qué encuentras? La luz, la conciencia despierta.

Antes no percibías esta luminosidad, lo que había era la mente que juzga. Ahora esta mente no es la mente que juzga: es la mente que descubre el espacio, que descubre la apertura. Cuando miras a la mente que descubrió el espacio, ves que la mente es luminosidad. Recuerda esto: la sabiduría surgió en ese momento; recuérdalo: surge cuando miras hacia dentro, cuando percibes la luz.

En relación con la búsqueda del lugar de donde provienen los pensamientos, durante el camino esta experiencia se denomina "perspectiva ilimitada". En relación con la búsqueda de quien está observando, durante el camino la experiencia se denomina "meditación espontánea". Y durante el resultado,

se denomina: "el cuerpo incesante de plenitud". Lo que significa *Sambhogakaya* es incesante: la experiencia de la luz, que es una experiencia incesante. Lo incesante es una característica relacionada con la luz: la luz es infinita; infinita significa incesante.

Yo trato de usar una terminología específica. Provengo de un medio en el cual obtuve una formación en epistemología y en lógica; las palabras son muy importantes para mí y las uso de manera muy consistente. Cuando digo "infinita" en relación con la luz, lo hago porque esa palabra tiene un significado muy específico. Cuando digo "espacio ilimitado", también eso tiene un significado muy específico. De hecho, no hay nada de malo en decir "luz ilimitada"; pero esa no es precisamente la característica de la luz.

Cuando estás buscando en dónde permanece, ¿quién permanece allí? Lo que permanece se vuelve espontáneamente claro: claro y luminoso. Esta claridad y luminosidad se llama "claridad y luminosidad espontánea." Espontánea significa que nadie hizo nada para que surgiera.

Así pasa con un problema: simplemente buscas quién creó el problema; pero no encuentras al creador del problema, sólo encuentras la luz si buscas de la manera correcta. Cuando buscas de manera incorrecta, sí encuentras al autor del problema, y vas a pasar mucho tiempo con él. No se trata de lo que encontraste, sino de cómo lo estas viendo o, mejor dicho, de quién lo está viendo. Si el problema ve el problema, éste nunca se resolverá; si es la solución la que ve el problema, hay probabilidades de que éste se resuelva.

3. ¿Hacia dónde se dirige?

Si no tuviste mucho éxito en las dos búsquedas anteriores, tampoco tendrás mucho éxito en la tercera.

Aquí, el aparente fracaso que consiste en no encontrar es un gran éxito, porque cada vez que has buscado algo, no lo has encontrado, pero has encontrado otra cosa, algo distinto. En el Tíbet se dice: "Si pierdes al yak, buscas al yak; si no encuentras al yak, ¿qué es lo que encuentras? La ausencia del yak". Así que ya no tienes un problema con el yak. Si tratas de encontrar un problema y no encuentras nada, eso es bueno. Si tratas de encontrar al autor del problema en la mente y no lo encuentras, eso también es bueno.

Cuando buscas un problema, encuentras el espacio. Cuando buscas al autor del problema, encuentras la luz. Y la unión del espacio y la luz es muy importante.

El primer proceso ayudó al segundo. Si tienes un buen espacio, puedes tener una buena luz. Probablemente un arquitecto entendería esto con facilidad: la manera en que creas el espacio influye en la luz. El tercer proceso consiste en buscar hacia dónde se dirige.

El pensamiento llega y se va, y la pregunta que te interesa ahora es: ¿adónde se ha ido?

Es la misma búsqueda: ¿se dirige hacia la materia, o al espacio?

Si es a la materia, ¿va hacia la materia interna? ¿Está mi pensamiento, en mi pulmón, o en mi corazón? ¿O va hacia la materia externa?, ¿se fue al árbol, al lago, o al río? Es autoclarificado, surge por sí mismo, permanece en sí mismo y se libera a sí mismo. La experiencia es muy similar: no lo puedes

encontrar. Y cuando buscas a quien lo está buscando, ocurre lo mismo, tampoco lo encuentras.

Durante el camino, esa experiencia se denomina "la acción sin huellas". Eso suena como un buen espía que no deja huella, que no deja ningún rastro tras de sí: no hay huellas de su recorrido. Ahora, en el mundo en que vivimos, con tu nombre, el número de tu tarjeta de crédito, tu número del seguro social..., cada vez que utilizas uno de esos números –el número que te identifica–, dejas una huella tras de ti. Cuando no utilizas el número que te identifica, tu paso está limpio, no dejas huellas, nadie sabe que pasaste por ahí. Ésa es la acción del yogui: el yogui puede reír una hora por la mañana, llorar una hora a mediodía, gritar una hora en la noche, y a la mañana siguiente está completamente fresco. Esa risa, ese llanto, ese grito, no continúan a la mañana siguiente.

Éstas se denominan acciones libres de huellas, acciones sin huellas. A las personas sanas, confiadas, fuertes, las experiencias no les afectan tanto; la experiencia viene y se va, no se aferran a ella. Si la persona está débil, tiene que trabajar mucho para superarla.

Durante el resultado, la acción sin huellas se llama Nirmanakaya no dual, emanación no dual, la encarnación de la manifestación.

Si tienes una acción sin huella, eres capaz de actuar mucho. Si al mediodía no te preocupas por el problema de la mañana, entonces eres capaz de tener más creatividad. La característica de Nirmanakaya es la capacidad de manifestar muchos cuerpos en distintos tiempos, en distintos lugares. Ésta es la idea de Nirmanakaya: imagina la manifestación de Buda en muchos lugares distintos al mismo tiempo. ¿Puedes imaginarte a ti mismo en diez lugares diferentes, en diez épocas distintas, y

activo? Es difícil de imaginar. Lo haremos cuando estemos iluminados.

Vamos a enfocarnos en el nivel del *samsara*. Hay personas que son capaces de hacer muchas cosas; hacen su práctica, hacen sus estudios, hacen cien mil negocios y tienen distintos círculos de amistades entre los cuales no hay relación, pero son capaces de interactuar con todos, y cuando se trata de meditar son grandes meditadores, y si se dedican a los negocios, son muy exitosos. Imagina que tienes la capacidad de llevar a cabo esa diversidad de actividades. Ésta es la característica de Nirmanakaya. La única razón por la que alguien es capaz de hacer esto es porque una de sus manifestaciones no está afectando a la otra. ¿Y por qué ocurre esto? Porque no se está aferrando a una característica determinada, no la está llevando a la otra situación; su mente está limpia y despejada. Es como lo que ocurre con los cinco sentidos: ves una película, escuchas los sonidos, ves las imágenes, comes tus palomitas, sientes la calidez de tu ropa, y los sentidos no están reñidos entre sí. El sentido de la audición no dice: "Por favor, no veas esas imágenes, déjame escuchar y no me distraigas", ni el gusto dice: "Detengan la película, detengan el sonido, déjenme comer mis palomitas". No, eso no sucede. La conciencia del sentido del gusto o del oído no está diciendo esto porque la conciencia de cada sentido está complementando a las otras conciencias, está complementando la totalidad del ser, recibiendo la totalidad de la información, sin que una interfiera con la otra. ¿Por qué? Porque son sentidos y no tienen pensamientos, no son conceptuales. Si lo fueran, se afectarían uno al otro.

III

ESPACIO, APERTURA–LUZ, CLARIDAD

•••

CAPÍTULO 10

•••

INTRODUCCIÓN AL ESPACIO

No me puedo perder a mí mismo porque el espacio no se puede perder en el espacio.

Löpon Sangye Tenzin

El espacio tiene las siguientes cualidades: es infinito, lo permea todo, posee una expansividad ilimitada, no tiene fondo ni superficie, es inconmensurable, no se contrae, es inmenso, eterno e inmutable –está más allá de las palabras, de los conceptos, de la filosofía. Es el estado de verdad que en Dzogchen se describe con el término *esfera única**, o *verdad única**. Ese espacio a veces se representa con la figura de Kuntu Zangpo. Desde nuestra percepción ese espacio existe algunas veces como una realidad fuera de nosotros, y otras, como una realidad dentro de nosotros; pero compartimos el espacio con el mundo interno y con el mundo externo porque el espacio no tiene realmente afuera ni dentro ni en medio. El que tiene la experiencia es quien tiene afuera, dentro y en medio; pero cuando quien tiene la experiencia descubre que simplemente es su mente la que está creando ese afuera, dentro y en medio; entonces llega a la verdad absoluta, a la comprensión directa y profunda de *Dharmakaya*.

Se puede dar el ejemplo de una casa para describir cómo es el espacio. El espacio en una casa se ve como casa, no como espacio –si la casa es cuadrada, el espacio se ve cuadrado–; por lo tanto, el espacio no tiene forma por sí mismo. Nuestra conciencia pura no tiene ningún límite, el límite lo creamos nosotros, y cuanto más limitados estemos, más difícil nos resultará saber qué es estar en el espacio ilimitado. Cuanto menos limitados estemos, entenderemos mejor la perspectiva Dzogchen. Si la casa se cae, el espacio interior se unifica con el espacio de afuera. Pero esta experiencia solamente ocurre en relación con las paredes de la casa, porque el espacio nunca cambió, nunca estuvo dividido; la división radicaba solamente en las paredes. Y cuando éstas se caen, entonces se tiene la experiencia de la disolución de la dualidad, la experiencia de la unidad del espacio interno y el espacio externo.

En la tradición Dzogchen, el espacio externo se considera muy sagrado. De manera semejante a como la gente puede amar la tierra y los árboles, a los practicantes de Dzogchen se les considera amantes del espacio. Porque cuando comprenden de manera profunda y experimentan el significado del espacio y se unifican con él –con la esencia del espacio– pueden ver que lo externo también es interno, y cuando llevan a cabo la práctica llamada "la unificación de los espacios", se dan cuenta de que lo de dentro se unifica internamente a través de la mente y externamente a través del ojo. Estos dos procesos que se llevan a cabo a través de la mente y a través del ojo están estrechamente ligados y por eso se utilizan ambos: se hace la unificación del espacio a través de la mente y del ojo. Esta unificación no es algo progresivo que vaya de dentro hacia fuera o de afuera hacia dentro; es un auto-descubrimiento, no un proceso. Un proceso implicaría que hubiera dos cosas

–no puede haber proceso cuando hay una sola cosa–, y este autodescubrimiento es un descubrimiento de la unidad. No hay objeto ni sujeto. No es una cuestión de dualidad, es una comprensión de lo singular, de lo único.

Para ilustrar esto pongamos el siguiente ejemplo: en nuestro idioma tenemos palabras como "gente"; cuando decimos esta palabra, no nos estamos refiriendo específicamente a ti ni a mí, ni estamos diciendo que se trate de alguien bueno o malo, ni si es uno o son diez: "gente" es una palabra que expresa algo unificado, está unificando una multiplicidad. A veces, nuestra experiencia se vuelve muy estrecha. Por ejemplo, tenemos el espacio de la casa, pero no podemos ver que ese espacio es infinito, que no hay fronteras, que no hay problema de falta de espacio. Sin embargo, generalmente pensamos solamente en las paredes, y así es como surgen los problemas. Si solamente ves los límites, las fronteras, entonces la experiencia que tienes es muy pequeña, muy limitada y problemática. Por ejemplo, si pudieras ver la Tierra desde la Luna, tendrías una perspectiva muy diferente: todo el continente estaría en un pequeño lugar y quizá la ciudad de México no existiría desde esa perspectiva. Pero si únicamente ves los espacios limitados –la pared, por ejemplo–, entonces surge el problema. Éste se vuelve enorme, se vuelve el todo, porque no tienes la experiencia del espacio. En cambio, si te conectas con lo infinito del espacio, el problema se vuelve nada. Si ves la pared desde la perspectiva del problema, entonces no puedes tener la experiencia del espacio; el problema surge dentro de ese espacio; si solamente puedes ver el problema, no puedes ver el espacio donde se está dando. Si eres capaz de ver el espacio en el que se está dando el problema, éste se disuelve instantáneamente, porque el espacio nunca ha sido afectado por él: el espacio da cabida a todo.

Para nosotros, el enojo y el amor son dos experiencias diferentes; pero desde la perspectiva del espacio no lo son porque el espacio da cabida, acomoda o incluye a ambos de la misma manera. El espacio es no-dual y por lo tanto no tiene dualidad entre el amor y el enojo. Nosotros sí tenemos dualidad; por eso, cuando tenemos la experiencia de amor nos sentimos conectados con nosotros mismos, y cuando tenemos la experiencia de enojo u odio nos sentimos desconectados de nosotros mismos. Pero esto sucede sólo en nuestra mente; en realidad no nos podemos desconectar de nosotros mismos, no hay ninguna fuerza en el Universo que pueda desconectarnos de nosotros mismos. Sin embargo, desde nuestra perspectiva limitada esta experiencia es de desconexión.

Pensemos en el espacio: cada cosa, cada mente, cada experiencia tiene su lugar en el espacio, y generalmente cuando experimentamos algo perdemos de vista el espacio.

En Dzogchen existen los términos *chi ing,* que significa espacio externo y *nang ing* que significa espacio interno. Por ejemplo, cuando se hace en grupo la práctica de "mirar al cielo", al principio todo el mundo experimenta el mismo cielo; esto se llama espacio externo y es el espacio que todos comparten; al cabo de una hora de meditación, cada persona empieza a experimentar algo diferente: una ve estrellas, otra ve luces y así sucesivamente; cada cuál ve algo distinto y esto obedece a su propio espacio interno. Cuando vas a un retiro de oscuridad o a un retiro personal, todo aquello que emerge –todas esas visiones– surgen de tu espacio interno; por eso el valor y la belleza del espacio interno son muy importantes.

Algunas personas no quieren tanto espacio, no quieren tanta amplitud, quieren algo más acogedor. En una ocasión,

durante un seminario sobre los cinco elementos, una persona me preguntó si podía saltarse el elemento espacio; tenía problemas con su esposa: ella quería más espacio y él quería estar más cerca de ella. Frecuentemente pasa esto: cuando uno quiere espacio, el otro quiere cercanía, y viceversa.

El problema es que no podemos ignorar el espacio. ¿Cómo evita uno el espacio?, ¿puedes no estar en ese espacio en el que estás ahora? Piénsalo por un minuto: ¿puedes estar fuera de ese espacio durante ese minuto? Podrás caminar sobre una plataforma, pero ¿puedes estar fuera del espacio? No; ¿te das cuenta de esto? La noción de espacio que cada uno tiene es diferente. A veces decimos: "Tengo suficiente espacio en mi vida". ¿Sientes que tienes suficiente espacio en tu vida, o quieres más?

El espacio que permanece y permea, el espacio que se mueve y el espacio que surge

Podemos referirnos al espacio que permanece y permea, al espacio que se mueve, y al espacio que surge.

El espacio que permanece y permea es el que está en el corazón. Puedes decir: "Quiero experimentar la apertura en mi corazón". "Espacio" y "apertura" son dos palabras que en este contexto significan lo mismo. La esencia, en el sentido de apertura que permanece y permea, está en el *chakra** del corazón.

El espacio que permanece y permea es la base, es la condición natural; por eso decimos que "permea": porque así es, está ahí, está ahora, es la "presencia". Con tus ojos cerrados trata de sentirlo en el corazón.

Por lo que respecta al espacio que se mueve, trata de sentir cómo la apertura se va moviendo desde el corazón hasta tus ojos. Energéticamente siente cómo está fluyendo. En otras palabras, descubre ese movimiento y al hacerlo date cuenta de que los canales[3] y el Universo siempre están abiertos –aunque tú no lo percibas así–; de ese modo descubres la apertura del Universo, la esencia.

Por lo que se refiere al espacio que surge, simplemente abre tus ojos, los cuales, durante la práctica[4], han permanecido cerrados desde el principio. Cuando los abres, lo primero que ves es luz; en esa luz, trata de experimentar el espacio, la esencia, la base. ¿Cómo ves esa luz?, ¿La ves como formas?, ¿como una pared, una flor o árboles? Todo eso es la forma de la luz. Trata de experimentar la luz en sí.

A través de los ojos experimentamos muchísimas cosas, y en base a lo que percibimos a través de los ojos reflexionamos sobre todos los colores y las cualidades del *samsara*, especialmente cuando empezamos a sufrir a través de lo que perciben nuestros ojos. La mayoría de las veces eso significa que nos falta espacio, que no estamos en contacto con nuestra esencia; en pocas palabras, no estamos viendo aquello que estamos viendo: no estamos viendo solamente una flor, estamos viendo nuestro apego a ella; cuando vemos a una persona con la que tenemos conflicto, no la estamos viendo simplemente como a una persona, estamos viendo a nuestro demonio, a nuestro enemigo, nuestra propia oscuridad; nos

[3] En este caso nos referimos a dos canales que conectan cada uno de los ojos directamente con el corazón.

[4] Vea las páginas 130-131.

estamos percibiendo a nosotros mismos más que a la esencia de la luz. Entonces intentamos calmar nuestra mente, y cuando calmamos nuestra mente, podemos neutralizarla y ver lo que los ojos están viendo.

CAPÍTULO 11

•••

LA EXPERIENCIA DE LOS TRES *KAYAS* EN LOS TRES ESPACIOS

Deja que tu espacio interno esté en el espacio externo.

Löpon Sangye Tenzin

Voy a referirme ahora a los tres *Kayas* y posteriormente abordaré su relación con los tres espacios.

Según las enseñanzas Bön, los tres cuerpos o dimensiones *(trikaya*)* son en sí mismos el estado búdico. Los tres cuerpos son: *Dharmakaya*, que la tradición Bön traduce al tibetano como *"Bonku*" (Bon sku)*, el cuerpo de la Esencia o cuerpo del Bön; *Sambhogakaya*, el cuerpo de Perfección (*Dzogku* rdzogs sku*), y *Nirmanakaya* (*Tulku* sprul sku*), el cuerpo de Emanación o Manifestación. *Dharmakaya* es el vacío del estado natural de la realidad; *Sambhogakaya* es la claridad del estado natural, y *Nirmanakaya* es el movimiento de energía que surge de la inseparabilidad del vacío y la claridad.

Dharmakaya es la base *(Khunzi) vacía y sin forma*, la esencia de toda la existencia; *Sambhogakaya* es la cualidad potencial de manifestación ininterrumpida, y la inseparabilidad del espacio sin forma y la presencia clara dan lugar a la manifestación ininterrumpida de *Nirmanakaya*. Sin embargo, cada *kaya* contiene los aspectos de los otros *kayas*; así, el vacío tiene

los aspectos de claridad y movimiento, la claridad tiene los aspectos del vacío y el movimiento, y el movimiento tiene los aspectos del vacío y la claridad.

De acuerdo con una explicación exclusiva del *Zhang Zhung Nyan Gyud**, en el corazón hay vacío puro, que es *Dharmakaya*; allí está la luz, que es *Sambhogakaya*, y la luz se comunica a los ojos; la inseparabilidad del vacío y la luz en el corazón es *Nirmanakaya*, la dimensión de la manifestación.

Podríamos decir entonces que hay tres escenificaciones del espacio. Cuando tratas de conectarte con la apertura en tu corazón, en realidad estás tratando de conectarte con *Dharmakaya*; cuando tratas de conectarte con la apertura en los canales, estás tratando de conectarte con *Sambhogakaya*, con las cualidades; y cuando abres tus ojos y tratas de conectarte con el espacio de la luz, te estás conectando con *Nirmanakaya*. Estos son los tres tipos de conexiones con el espacio. En la experiencia, es más fácil sentir el espacio en tu corazón porque hay más apertura allí; pero cuando el espacio empieza a moverse, es más difícil sentirlo; sientes que el espacio se mueve, y la experiencia es un poco diferente. Y en la apariencia resulta todavía más difícil experimentarlo.

De ordinario, cuando ves o experimentas algo, te enfocas tanto en la experiencia que solamente ves esa experiencia, esa imagen; no ves el espacio que la está sosteniendo y pierdes la conexión con el espacio donde se manifiestan esas experiencias.

El corazón es la expresión humana de las emociones. Decimos: "Lo siento en mi corazón", y hablamos de las experiencias que se sienten en el corazón, expresando así la profundidad de la experiencia. En realidad en este contexto no estamos hablando de las emociones, estamos hablando de

la base de estas emociones, y eso es lo que significa el espacio del corazón. Yo como tibetano estoy muy acostumbrado a escuchar la expresión "el espacio del corazón", este concepto es muy claro para nosotros; pero no estoy muy seguro de que los occidentales lo entiendan muy bien; básicamente es la apertura en nuestro corazón.

Al poner en movimiento la apertura, el espacio, por los canales, experimentamos el movimiento y mantenemos la apertura a través del movimiento; el movimiento está en el espacio. Cuando experimentas el movimiento ¿experimentas el espacio? Es bueno que lo experimentes. El movimiento que experimentamos a través del canal es muy sutil, pero es un ejemplo de aquello que representa en niveles muy sutiles lo que es la creación, toda nuestra vida y todo aquello que vemos a nuestro alrededor. Cada vez que experimentas sufrimiento, eso significa que no has podido integrar el movimiento de tu vida con el espacio; se trata de un movimiento, un flujo de experiencias continuas que a veces no son fáciles y que te arrastran, y entonces pierdes el contacto con la esencia.

Si estás conectado con la base, con la esencia, las experiencias podrán ser difíciles, pero su "sabor único" estará presente cuando observas la experiencia. Cuando lo haces, dices: "Es una experiencia terrible, pero está bien". No sabemos exactamente qué signifique ese "está bien", pero implica que te encuentras en un buen lugar, puesto que tienes espacio, aunque ese espacio es todavía reducido. Es posible expandir ese espacio, y cuando lo expandimos descubrimos el espacio dentro del movimiento, el espacio en la energía: descubrimos la naturaleza de Sambhogakaya.

Veamos ahora lo que ocurre con la apariencia y la forma –*Nirmanakaya*– cuando abres los ojos. Todo lo que ves, todo

lo que estás viendo es tú mismo. No estoy diciendo que porque ves la pared seas la pared, yo sé que no eres la pared; pero aquello que ves en la pared es un reflejo de lo que tú eres. Cuando ves una flor sucede lo mismo: no eres una flor (aunque tal vez quisieras serlo), pero lo que experimentas al ver una flor está en ti; todo aquello que percibes y lo que experimentas en aquello que percibes está en ti, no es propio de la cosa que estás percibiendo. De manera que todo lo que ves te permite experimentarte a ti mismo. Todas las técnicas de meditación, todas las técnicas terapéuticas, todas las sanaciones, todas las circunstancias, todas las relaciones que tienes, todo te permite experimentarte a ti mismo. Cómo lo experimentas depende de qué tan conectado estés con tu esencia.

Sabemos eso, por ejemplo en lo que respecta a las relaciones humanas: no hay nada que garantice una relación, pero si estás muy bien conectado contigo mismo, la relación será muy sana o será una dependencia equilibrada. Quizá esto último no parezca ser la definición de una buena relación, pero puede serlo. Una relación no se basa en qué tanto se da sino en el cómo se da. Algunas experiencias pueden resultarnos fantásticas y podemos estar encantados con ellas aunque a otros les puedan parecer terribles. Ciertamente hay en nuestra vida experiencias que en verdad nos conectan con nosotros mismos: cuando te sientes totalmente apoyado, completamente seguro, cuando te sientes completamente arraigado, cuando caminas por la naturaleza o te encuentras con tu mejor amigo, o cuando un enemigo te da una tregua. A veces la ausencia o la presencia de algo o de alguien en tu vida te hace sentir más conectado contigo mismo, pero todas las experiencias lo hacen.

Generalmente vemos las cosas tal como las percibe todo el mundo; pero hay ciertos instantes en los que descubrimos

en ellas un destello de una realidad que no habíamos visto antes. Es una cuestión de conexión: para percibir la naturaleza no basta con estar ahí, es necesario sentirse incluido en ella. La conexión visual con la naturaleza y el nivel de quietud que hay en esta contemplación de la naturaleza proporcionan una conexión muy profunda –el color y la luz son muy intensos. ¿Por qué se vuelve todo tan intenso? Porque el espacio está muy claro. Cuando tu mente está clara como un cielo despejado también tu pensamiento y tu experiencia son claros y percibes las cosas con mayor claridad. La luz que se refleja en la apariencia y en la forma está en relación directa con la claridad de la base.

Cuando al hacer la práctica, abres los ojos y percibes todas las luces y colores, puedes tener dos tipos de experiencias. Una de ellas puede ser muy fuerte, muy intensa, al grado de que no puedes concentrarte: hay demasiado movimiento, demasiada luz. Entonces te vas a tu habitación y cierras tus ojos, te vas a un lugar donde quizá tengas menos cosas y el ambiente te es más familiar y seguro: te vas, cierras los ojos y te sientes más protegido. En cambio, en la práctica Dzogchen la integración de la meditación a la vida cotidiana es lo opuesto: cuando abres los ojos sin apegarte ni desear nada ni juzgar nada de lo que percibes, ves la luz y ves el movimiento con todo el despliegue de colores: ves la danza de colores y luces e internamente te mantienes completamente despierto: esto te sirve de apoyo para estar presente; solo es cuestión de familiarizarte con esa experiencia. Por ejemplo, hay personas a las que les gusta trabajar en lugares donde hay mucho movimiento, y eso crea un balance entre la concentración en lo que están haciendo y la energía del entorno.

Unificación de los tres espacios

La práctica que describo a continuación nos introduce al espacio; forma parte de la práctica del espacio y es parte del texto *Dru Gyal we chag tri [bru rgyal wa'i Phyag 'khrid].*

Práctica de la unificación de los tres espacios

- Canta tres veces *Guru yoga.*[5]
- Centra tu atención en el chakra del corazón y siente la apertura; siente la apertura intrínseca en el corazón. Si tratas de abrir con esfuerzo ese espacio, no lograrás permanecer en él. Trata de descubrir ese espacio que ya existe, y cuando lo experimentes te experimentarás a ti mismo, que ya eres expansión.
- *Guru yoga* (una vez).
- Experimenta esa apertura en tu corazón y siente cómo se mueve por los canales; experimenta la apertura fluyendo por los canales, en el movimiento, en la apertura, en la energía. Familiarízate con eso.
- *Guru yoga* (una vez más).
- Experimenta la apertura en la esencia, experimenta la apertura en el movimiento de la energía, y cuando abras los ojos, independientemente de lo que veas, trata de percibir la apertura a través de la luz en las formas que ves. En esta última experiencia de apertura, deja que cualquier emoción (compasión, amor, etcétera) que surja se disuelva en ese espacio, en la apertura.

---

[5] Vea el Apéndice, página 203.

> Cuando ves algo, estás viendo algo que se manifiesta en el espacio, en la apertura misma, en la expansión misma.

Para conectarte con la apertura en el corazón y en el movimiento a través de los canales puedes cerrar tus ojos; al hacer la tercera conexión, que es con el espacio de luz, ábrelos.

Al cantar *Guru yoga*, implora al Maestro que te ayude a descubrir esa apertura en tu corazón; dile: "Por favor ayúdame a descubrir la cualidad del espacio en la energía, por favor ayúdame a descubrir la apertura en la manifestación."

Hacer una plegaria a *Dharmakaya* es distinto de hacerla a *Sambhogakaya* o a *Nirmanakaya*. Por ejemplo, cuando rezas a *Nirmanakaya*, sabes que les estás rezando a tus Maestros, a tus guardianes; conoces el modo de rezar a los guardianes o de pedirles que te protejan, y cuando te encuentras en circunstancias que requieren de una mayor protección, los invocas con mayor fuerza: quemas incienso, sahúmas. Pero ¿cómo haces una plegaria a la fuente de todo? A la fuente no le puedes pedir que te ayude en tu negocio o que te ayude a encontrar un buen empleo; cuando haces una plegaria a la base, vas más allá de aquello que quieres o no quieres. Piensa que cada vez que llevas a cabo una práctica de purificación o limpieza, te deshaces de algunas cosas quizá sin la intención de cultivar otras. Si tu espacio está bloqueado, contaminado o confuso, vas más allá de esos obstáculos y por medio de estas prácticas eliminas los bloqueos emocionales, físicos y mentales y te purificas; esto te proporciona otro punto de referencia con respecto al espacio.

Cuando te sientes muy feliz, hay dos maneras de experimentar esa felicidad: una es sintiéndote muy emocionado y

excitado, y la otra es más completa: implica sentirte totalmente satisfecho y pleno. Este sentimiento de plenitud no obedece a que hayas acumulado todo lo que necesitas –ese no es el sentido– sino a la sensación de que no te falta nada. Es la sensación de sentirte pleno. Esta sensación de plenitud, de estar satisfecho, es el sentido que se le da en Dzogchen a la expresión "la gran plenitud".

Muchas veces ese sentirse completo, satisfecho, pleno, abierto, se ve oscurecido. Hay oscuraciones físicas, emocionales, energéticas y mentales, y para algunas personas esas oscuraciones son tan fuertes que ensombrecen por completo la percepción de su esencia, haciendo que se sientan débiles e inseguros y necesitados de protección. Como decía, cada vez que haces prácticas de purificación, te vacías de ciertas cosas; te quitas algo, y esto te permite conectarte con la apertura.

En la práctica vamos hacia el vacío, no estamos acumulando algo y muchas veces no tenemos una buena conexión con el vacío total. Cuando te conectas con *Dharmakaya*, ¿qué experimentas?, ¿qué significa para ti?, ¿cómo es tu conexión? Muchas personas tienen una conexión con *Dharmakaya* como la que tendrían con un guardián, por ejemplo o tienen con su esencia una conexión similar a la que tendrían con su coche. Con frecuencia se identifican más con su coche que con su propia esencia; no sólo con el coche sino con todo lo externo y material, con su apariencia biológica o con su posición social y su poder. En esos casos la conexión con su propia esencia no está clara.

Es importante entender que cuando hacemos prácticas de purificación es conveniente también hacer ayunos, no hablar, no interactuar, estar solo. ¿Qué significa estar en silencio?, ¿qué significa estar completamente solo? Todo eso

es un viaje hacia la gran perfección. Nuestro cuerpo, nuestra habla, nuestra mente, nuestra creatividad, todo puede ser una manifestación muy positiva; pero muchas veces hay experiencias que oscurecen nuestra mente. Entonces ¿cómo nos conectamos con *Dharmakaya*? A través del silencio, de la quietud, con el corazón abierto, a través de la belleza, de la devoción, sintiéndolo tal cual es y sintiendo la serenidad de todo lo que es, relajándonos y siendo.

Creo que hay más maneras de conectarnos con *Dharmakaya* y todas las que se mencionaron anteriormente son correctas.

Practicar en el corazón no es tratar de abrir el corazón, es tratar de descubrir la apertura ya existente en el corazón. Cuando el corazón está emocionalmente cerrado sí tiene sentido tratar de abrirlo, porque en ese caso, al tratar de redescubrir el espacio que hay quizá nos topemos con que no hay ninguno. Entonces es cuando se pueden utilizar las prácticas físicas como *Tsa Lung*, Trul Khor, *Yoga* o *Chi Khung*, que mueven la energía del cuerpo de manera que podamos experimentar la fuerza de la vida y el amor. Muchas veces en los seres humanos las oscuraciones se dan más en el nivel físico y de las emociones, es decir, se dan más en el nivel de la energía que en el de la mente.

Muchas veces en la vida nos suceden cosas que nos hacen perder el contacto con la base. Decimos también que muchas veces la vida se vuelve muy plana, muy sosa; si tu vida es muy sosa y te falta creatividad, puedes conectarte con *Nirmanakaya*, y si tu vida es muy dispersa y necesitas más arraigo y contacto con la base, puedes conectarte con *Dharmakaya*; si es dispersa y confusa afuera, puedes ir hacia adentro y conectarte con el espacio del corazón.

Existen maneras muy precisas de ir hacia nuestro interior. Podríamos decir que tenemos una manera instintiva de ir hacia dentro, de retraernos: cuando algo nos asusta inmediatamente vamos hacia dentro, pero no tenemos muy claro hacia dónde vamos; sólo sabemos que al ir hacia adentro nos protegemos. Es muy natural para todos irnos a casa si hay algún problema; si tienes problemas con tus empleados, te vas a casa; si tienes problemas con tu esposo o esposa o con tus hijos, te vas a tu habitación, y cuando tienes problemas en tu habitación, te duermes. Como dije, es muy natural e instintivo retraernos o ir hacia adentro cuando hay problemas; lo que no está claro es en qué dirección vamos: "¿Cuál es mi camino?, ¿cuál es mi destino?, ¿hacia dónde voy?" Pero en un sentido real es un viaje hacia adentro, hacia el corazón, hacia nuestro centro. Porque el corazón no sólo es el centro de nuestra experiencia y de nuestra vida, es el centro del Universo, y el único lugar donde encontramos el centro del Universo y de nuestro ser es el espacio *Dharmakaya*.

Básicamente lo que quiero decir es que cuando a tu vida llegan cosas que te empiezan a molestar, entonces la práctica a la que me he referido te puede ayudar. Por ejemplo, si tuviste un día muy complicado en el trabajo y te vas a casa, vas a tu habitación y puedes sentarte frente al altar e ir hacia tu corazón.

Cuando en la práctica experimentas el espacio en el corazón y en los canales y después abres tus ojos, ves formas, colores, luces y objetos. Y si eres capaz de mantener la conexión con el espacio en esas formas y luces, significa que esas cosas son flexibles y están libres, son formas libres, luces libres, colores libres; ya no estás atrapado en la forma y en lo sólido de las cosas, y en eso estriba la belleza de la práctica: en esa flexibilidad y ese desapego.

Me he referido a la pared, a las luces, a los colores pero busca ejemplos similares en tu propia vida. Cuando tienes un problema que te afecta y te obstaculiza completamente la experiencia del espacio, la base de la que partes es el problema mismo, de modo que al abrir los ojos lo proyectas afuera, ves sufrimiento, te sientes mal. En cambio, cuando estás profundamente conectado con el espacio del corazón y con el espacio en movimiento, al abrir los ojos a tu vida cotidiana y al mundo que te rodea, a toda la gama de tus experiencias –independientemente de si son fáciles, difíciles, confusas o te provocan enojo–, lo ves todo desde el punto de vista del espacio, y entonces puedes ver que quizá no haya motivos para estar enojado o sentirte mal; percibes que las cosas están bien así porque las ves desde la perspectiva del espacio. Como lo mencionábamos antes, aun ante situaciones difíciles puedes decir: "Está bien". Ese "está bien" proviene de ese espacio en tu corazón, y ese espacio es la base o *Dharmakaya* o la esencia, como quieras llamarle.

Cuando en tu cocina tienes muchas cosas y decides botarlas o venderlas, después hay mucho espacio en ella; pero eso es espacio externo; cuando tienes un departamento pequeño pero al entrar en él te dices: "¡Qué espacio tan bello y grande tengo!", eso es espacio interno; cuando en tu casa hay goteras y no hay comida ni cobijas pero dices: "¡Qué hogar tan hermoso!", eso es espacio interno; o bien, cuando tu casa es muy elegante y todo en ella es lujo pero te sientes miserable, eso es falta de espacio interno.

Voy a resumir lo que expresé. Si sientes que te falta creatividad, concéntrate en el espacio del corazón, siente el espacio en movimiento a través de los canales, y cuando abras los ojos enfatiza lo que estás viendo afuera: los colores,

las imágenes, las cosas; velo todo lleno de energía, como si escucharas algo muy interesante o vieras una imagen fascinante; míralo así, siente el deseo de ver de esta manera. El énfasis está en lo que ves afuera, pero siempre manteniendo la conexión con ese espacio en el corazón. La manera de ver hacia afuera es relacionándote plenamente con el mundo externo, sintiendo completamente, viendo completamente, oliendo completamente, saboreando completamente.

En cambio, cuando en tu experiencia el mundo se vuelva confusa, gris, inestable, en lugar de ver hacia afuera ve hacia adentro y experimenta esa vastedad o esa expansión del espacio en el corazón. ¿Por qué quieres hacer esto? Porque si sientes confusión afuera, es que te falta espacio dentro. En el mundo hay tantos estímulos, tantas experiencias, tantas cosas, que si nos relacionáramos con cada una de ellas sería tremendo: no podemos tener relación con todo, pero para relacionarnos con aquellas cosas con las que sí queremos tener una relación –con nuestros objetivos en la vida cotidiana o en el camino espiritual–, tenemos que retraernos y tratar de encontrar ese espacio en nuestro interior con respecto a esas experiencias; esa es una muy buena práctica.

Examinemos los dos aspectos de las perturbaciones: uno sería la falta de creatividad en un sentido amplio, y el otro sería en un sentido más específico, relacionado con los obstáculos a nuestra propia creatividad. Por creatividad entendemos aquellas experiencias en las que podemos ser creativos en nuestra vida. Hay tantas cosas que pasan en nuestra vida, en nuestras experiencias, en nuestras relaciones, que a veces es difícil manejarlas bien. Cuando te pasa eso, vas hacia dentro; en cambio, cuando no tienes creatividad en tu vida, pones el énfasis afuera. A veces te emocionas mucho con

algo y de inmediato sientes el impulso de llevar a cabo alguna acción. Observa en ti ese sentimiento: cuando estás muy emocionado y excitado por algo, es una sensación energética muy rápida, es muy flexible; es similar al espacio.

Uno de los poemas de *Löpon Sangye Tenzin** dice: **"Deja que tu espacio interno esté en el espacio externo"**. Esto es como verter el espacio interno en el espacio externo a través de los ojos.

Imagina que eres una tetera con agua hirviendo; a través del pico viertes el agua en un lago. ¿Qué ocurre entonces? Esas dos aguas se fusionan. La experiencia de la fusión del espacio interno con el espacio externo brinda una intensísima sensación de expansión y de vastedad.

Dharmakaya quiere decir espacio. El espacio en el corazón es el mismo que el espacio de la pared. En el Dharma estos dos espacios están conectados entre sí y son la esencia, son *Dharmakaya*: son la fuente. Cuando quieres conectarte con *Dharmakaya*, no es necesario que tengas una imagen como, por ejemplo, la de *Sherab Chamma**; el motivo por el cual tienes la imagen es porque no te puedes conectar con el espacio debido a que es demasiado vasto y por eso sientes que te puedes perder. Necesitas un pequeño apoyo, así que recurres a la imagen de *Sherab Chamma* como representación de la fuente, y cuando la ves tienes una experiencia en el corazón. De modo que relacionas esa imagen con el corazón, no con la mente: la sientes, no la piensas. Es lo que conoces, no lo que piensas que conoces. Te conectas directamente con esa experiencia, y no hay un límite conceptual.

Cuando practicas en la unión de los tres espacios es posible que tu experiencia tenga poca profundidad o poca intensidad, pero quizá quieras intentar obtener una experiencia similar a la

que se describe anteriormente tratando de sentir ese vacío en tu corazón. Esa puede ser una buena vía de acceso: es como si te fusionaras con *Dharmakaya* o te sumergieras en el espacio o en la esencia, este sería el sentido.

En la práctica de la unión de los tres espacios, ese percibir la apertura o el espacio en el corazón se acerca mucho a la profundidad que queremos experimentar en la meditación, y cuando llegamos a acercarnos tanto, es bueno sumergirnos o fundirnos en *Dharmakaya* o en la esencia: ese es el espacio que se acerca más a la experiencia profunda.

Cuando hablamos de la unificación de los tres espacios, estamos hablando en realidad de un mismo espacio, simplemente lo dividimos en tres: el espacio de la base, el espacio del camino y el espacio del resultado o del fruto.

En el contexto de la práctica, éstos se relacionan respectivamente con el espacio del corazón, el espacio en el movimiento y el espacio de afuera.

La unificación de los tres espacios se relaciona con el vacío. Generalmente la experiencia que podemos tener del vacío puede ocasionarnos una sensación de mucho poder, o bien, provocarnos temor. Cuando llegas a casa y no tienes nada que hacer, miras a tu alrededor y te dices: "bueno, ¿qué hago?"; lo que te ocurre es que estás en ese espacio donde hay un cierto vacío y por ende sientes que tienes que hacer algo para llenarlo, de modo que te vas de compras o sales a manejar; pero ese es justamente el espacio en el que hay que permanecer. Muchas veces se nos dificulta relacionarnos con este espacio vacío porque no estamos familiarizados con él, porque le tenemos miedo, porque sentimos que ahí no hay vida ni hay color y, en consecuencia, tenemos la sensación de que necesitamos hacer algo para evitarlo. Cuando los monjes y los yoguis se

van a las montañas o a las cuevas y se aíslan, están buscando justamente ese espacio, esa cualidad del espacio de la que nosotros huimos yéndonos de compras.

Imagínate caminando por el desierto durante un mes o pasando cuarenta y nueve días en un cuarto oscuro o bien en esos momentos en que estás completamente solo: puedes interactuar con la naturaleza, pero no puedes ponerte a discutir con nadie. Lo que sí puedes hacer es discutir contigo mismo y probablemente lo hagas. Por eso, cuando se hace un retiro largo, en las primeras etapas se pasa por todos los *reinos**, desde el infierno al de los espíritus hambrientos y así sucesivamente hasta el reino de los dioses; es duro compartir con alguien la experiencia del infierno. De verdad imagínate que estás completamente solo en el desierto o que pasas cuarenta y nueve días en el retiro de oscuridad: lo que estás experimentando es ese vacío y cómo en ese vacío te experimentas a ti mismo.

CAPÍTULO 12

...

LUZ–LUMINOSIDAD–CLARIDAD

El darse cuenta o no darse cuenta de algo hace toda la diferencia.

Introducción a la luz

Cuando pensamos en la luz, pensamos en la luminosa luz del Sol, la luz de una vela, la luz eléctrica, luz energética, o algo por el estilo; solemos pensar en esos términos.

Quiero explicar qué se entiende aquí por luz. Es algo muy complejo. La luz tiene una gran diversidad de significados que van desde un extremo hasta el opuesto. En tu corazón hay una presencia muy pura: la presencia pura del espacio. Eso es luz, es una luz muy sutil. Cuando sientes movimiento, hay algo que fluye. Ese flujo puede ser un flujo de energía muy pura o puede ser alegría, inspiración, devoción: una experiencia muy profunda que fluye. Eso también es luz. Cuando en la práctica abres tus ojos, tus sentidos, tu mente, ves cosas: ves una flor, un árbol, un río, rocas; todas estas apariencias externas también son luz. Así, desde la presencia pura hasta la apariencia burda, todo es luz.

Si en la casa –en el espacio de la casa– enciendes una luz, la casa se ilumina, el espacio interior de la casa se ilumina; si abres una ventana, la luminosidad viaja hacia fuera. La luz de afuera puede entrar y la luz de dentro puede salir, y esta experiencia sucede en el espacio.

Sin embargo, comúnmente cuando te relacionas con las formas pierdes la capacidad de relacionarte con la luz; la luz está en todas las formas, pero ya no puedes verla. Es como el Sol: el Sol es único; brilla, ilumina a todo el mundo, se refleja en todas las ventanas, en todos los ríos y en cualquier superficie capaz de reflejarla. No obstante, si tratas de ver el reflejo del sol en un trozo de carbón, no podrás verlo; si bien el sol se está reflejando en el carbón, el carbón no puede mostrar ese reflejo. La esencia luminosa lo permea todo, pero algunas cosas no tienen la cualidad reflejante. Nosotros sí la tenemos. Podemos tener la experiencia de la luminosidad ilimitada del universo porque tenemos la cualidad reflejante de la conciencia pura.

Podemos tener la experiencia de la luminosidad del espacio ilimitado en nosotros mismos y por nosotros mismos. Debido a que tenemos esa posibilidad podemos ir de una experiencia particular a la experiencia del Universo, de un sitio en particular a todos los sitios. La luz es lo que nos permite ver, la luz es lo que nos permite salir de nuestra oscuridad. Si no hay luz en una habitación, no podemos ver; pero si no hay luz en nuestro interior, estamos perdidos. Cuando sientes paz y experimentas la paz, eso es luz: te da vida, te da energía. Cuando sientes alegría, eso es luz, es la luz en las experiencias. Cuando ves una luz en tu meditación, cuando de repente ves destellos blancos, o una deidad hermosa en una posición danzante, eso también es luz, es una luz de visión; puedes percibir la luz de muchas maneras.

Puede decirse que la conciencia despierta abierta es luz en la base; cuando ves destellos en una visión, puedes decir que es luz en la energía, y cuando ves una diosa o cualquier deidad como una forma de luz, es luz manifestada. Tanto la luz en la base como la luz manifestada –aun todo nuestro ser, nuestro cuerpo– es una misma luz. Cuando tienes un dolor en la rodilla o en la espalda, o muchos dolores en tu cuerpo, no necesariamente sientes mucha luz, pero es luz; es una luz burda, luz samsárica, pero es luz y en esa luz samsárica hay *nirvana*.

La luz más sutil es la presencia pura en el corazón. ¿Y cuál es la más burda? Si puedes decir: "¡Ah, vivo en un mundo hermoso!", ese mundo hermoso en el que vives es luz. En cambio, si dices: "¡Ay, vivo en un mundo terrible, miserable!", entonces probablemente ésa no sea una luz muy pura, quizá estés viviendo en una luz muy oscura. El mundo que experimentas lo has creado tú. Cuando nos vemos unos a otros, decimos: "Él es muy agradable", o "ella es muy agradable", "somos buenísimos amigos", "¡esa persona es tan agradable, tan buena, tan activa, tan plena!" Podemos mirarnos unos a otros y encontrarnos buenas cualidades. Esas cualidades provienen de ti, tú las estás proyectando: eso es seguro. Pero por otra parte decimos: "¡Ay, esta otra persona siempre ocasiona problemas!, ¡no es bondadosa, no es apacible, no es amorosa, es egoísta!", y por supuesto, eso también proviene de ti. A veces, cuando dos personas ven una misma situación, a una de ellas todo le parece bien y a la otra todo le parece mal. Está claro que esta manera de ver las cosas proviene de nuestro interior. Si te encuentras en una situación en la que todo te parece mal, está bien que la veas así siempre y cuando seas capaz de aprovechar tu conocimiento del *Dharma* para reflexionar

acerca de esto; puedes aprovecharlo y decirte: "Bueno, esto es lo que estoy experimentando" No es que tengas que estar de acuerdo con todo, ni repetirte: "Todo es mi proyección". Simplemente puedes decir: "Reconozco que yo tengo mucho que ver con esto". Necesitas un poco de compasión hacia ti mismo para poder sentir compasión hacia los demás. Así que no se trata de ver hacia afuera, hacia aquello que estás proyectando, sino de preguntarte: "¿Cómo me siento?, ¿qué es lo que estoy sintiendo a través de mi experiencia?"

Conciencia despierta

Básicamente nos damos muy poco tiempo para conectarnos con nosotros mismos. Cuanto más nos conectemos con nosotros mismos, mejor podremos conectarnos con la conciencia despierta. Esa conciencia despierta es a lo que me refiero como luz. Hay un nivel muy hermoso y muy sutil de la conciencia despierta, y hay un nivel muy burdo. Por ejemplo, si estás picando una patata, tienes que tener conciencia; de lo contrario, picarás tu dedo en lugar de la patata. Esta conciencia está más relacionada con la papa y con el cuchillo y, ciertamente, con el dedo. Pero el otro tipo de conciencia despierta se refiere más a estar consciente de ti mismo: una conciencia despierta que viene más de dentro hacia fuera y que lo abarca todo, más que una conciencia específica que salta desde un lugar determinado y mira una sola cosa. Así, la conciencia despierta más amplia alberga la conciencia despierta más estrecha.

Existen tres formas diferentes de conciencia despierta. En el libro *Maravillas de la mente natural* hay tres ejemplos: el primero es la metáfora del copo de nieve que se disuelve

en el océano; el segundo es la del rayo de luz que derrite la escarcha. Para el tercero hago este símil: es como cuando vas a una de esas ferias donde hay juegos de apuestas en los que se mete la moneda y entonces empiezan a salir cabezas y tienes que pegarles muy rápido conforme van apareciendo, y si te distraes un poco, saldrá una cabeza y se quedará un momento allí sin que le pegues. Esta cabeza representa una experiencia que permanece sin disolverse en tu vida.

De cualquier modo, hay tres formas de conciencia despierta y la mejor es la representada por el copo de nieve que se disuelve en el mar. Es cuando has alcanzado un nivel tan amplio de conciencia despierta en tu interior que, independientemente de lo que estés experimentando, esta experiencia sencillamente se disuelve; no hay lugar para que permanezca. Puedes decirte: "Me siento enojado", y al instante siguiente el enojo se ha ido. Es cómo un gran copo de nieve en el mar: en un instante se vuelve líquido, sin esfuerzo alguno. Es la liberación sin esfuerzo alguno porque la conciencia despierta es muy profunda y lo permea todo.

En el segundo ejemplo –el del rayo de luz que derrite la escarcha–, puedes pensar que hay cierto esfuerzo: el rayo de luz desciende, calienta la escarcha y la derrite; la actividad del calor es la que derrite el hielo. Es una conciencia que pone atención específicamente en el problema: "Ah, tengo un problema con el enojo, necesito trabajar con mi enojo". Esta conciencia es un observador de 24 horas al día que siempre observa si aparece el enojo, y cuando este enojo surge, envía una luz y lo disuelve. Siempre está vigilante, a diferencia de la anterior, en la que no hay nadie vigilando.

El último ejemplo –y éste es de mi propia invención– tiene que ver más con la conciencia despierta conceptual y es lo que

solemos hacer en nuestra vida: cuando tenemos un problema, tratamos de ocuparnos de él y solucionarlo; de otra manera, el problema se ocupará de nosotros. Si surge un problema, te ocupas de él; si surge un segundo problema, te ocupas de él; vas de uno en uno, y esto implica mucho esfuerzo. En general, el esfuerzo se define como trabajo conceptual progresivo; no se trata simplemente de *ser* y dejar que se disuelva sino que hay que trabajar duro para disolverlo.

La primera conciencia despierta no es en absoluto conceptual; la segunda conlleva cierta sensación de esfuerzo, y la tercera es muy conceptual e implica mucho esfuerzo. El tipo de conciencia está definido por cómo disuelves.

En Dzogchen se dice: "El darse cuenta o no darse cuenta de algo hace toda la diferencia". La diferencia es que darse cuenta es *nirvana* y no darse cuenta es *samsara*: es una gran diferencia, *samsara* es el sufrimiento y *nirvana* es el goce supremo. Debido a que no nos damos cuenta nos hemos enfocado sólo al exterior, nos hemos alejado de nosotros mismos.

CAPÍTULO 13

•••

UNIFICACIÓN DE LOS TRES ESPACIOS Y DE LAS TRES LUCES

Dharmakaya es allí donde todo es uno,
es la esencia: es el sabor único.

Hay cierta diferencia entre la unificación de los tres espacios y la unificación de las tres luces. En la unificación de los tres espacios –el espacio en el corazón, el espacio en los canales y el espacio en la apariencia–, la conciencia despierta está allí, pero en la experiencia la conexión con la presencia del espacio es más consistente.

Es muy importante tener una comprensión experiencial –no meramente conceptual– de la inseparabilidad de estos tres espacios. Cuando las enseñanzas Dzogchen hablan de integrar la mente con el espacio a través de la práctica de mirar el cielo, se refieren a que el practicante está tratando de estar presente en la inseparabilidad de estos tres espacios. El motivo por el cual se hace esta práctica mirando el cielo no es porque se pretenda limitar la percepción sensorial exclusivamente a la conciencia del sentido de la vista; es posible experimentar la inseparabilidad de los tres espacios a través de todos los sentidos. Se favorece el sentido de la vista porque es la más

importante de las cinco conciencias sensoriales y porque se lo asocia con el elemento espacio.

La luminosidad interior se origina en el corazón y pasa a través de los dos canales que conectan el espacio interno vacío del corazón con el espacio externo vacío del cielo a través de los ojos –"las puertas de agua de la luz interior"–, y a través de ellos la luminosidad interior se proyecta en el espacio exterior. De esa manera se conectan el espacio del corazón, el espacio en los canales a través de la conciencia del sentido de la vista y el espacio exterior circundante.

Ésta es la unión o integración de los tres espacios; cuando la logramos, ya no nos sentimos limitados por nuestro cuerpo a un sitio específico: estamos presentes en todas partes en el espacio sin límites.

Por lo que se refiere a la unificación de las tres luces, la luz es la presencia, la conciencia despierta abierta; esa presencia de la luz en el corazón, en los canales y en la apariencia es muy vívida, y cuando estas tres luces o estas tres presencias están unidas, a eso se le llama la unificación de las tres luces.

La unificación de los tres espacios es, por así decirlo, ir hacia el espacio (la fuente), y la unificación de las tres luces es ir hacia la luz.

Es muy importante tener las dos experiencias de vacío y de luminosidad. En las enseñanzas del *Zhang Zhung Nyan Gyud* se habla de *ma y bu*, la madre y el hijo. La madre es el vacío, que es la nada o el todo. Se le llama la madre porque todo proviene de allí. Y a la presencia pura en esta experiencia se le llama hijo; el hijo está consciente, lo sabe, y es llamado hijo porque reconoce a la madre. El reconocimiento es la conciencia.

Tenemos el vacío y la luminosidad. ¿Qué es el vacío? es lo mismo que la luminosidad. ¿Qué es la luminosidad? es lo mismo que el vacío. En la experiencia no puedes separar uno de la otra, es a partir de ambos que la energía se manifiesta. Cuando decimos "ambos" no estamos diciendo que la energía se manifieste a partir de uno o de la otra vistos separadamente: la energía se manifiesta en la inseparabilidad de la luminosidad y el vacío.

Las enseñanzas Dzogchen explican que el movimiento de la energía (*tsal**) en el estado primordial da origen a la luz en la forma de *las cinco luces puras** y que cuando éstas aumentan surge el "sonido de la luz". Las cinco luces son la base de las manifestaciones de la energía de la luz clara, en forma de sonido, luz y rayos. Éstos son expresiones de la energía de *rigpa* (conciencia despierta abierta). Entendemos que el sonido, la luz y los rayos son manifestaciones de la energía de nuestro propio estado primordial y la expresión de nuestra conciencia despierta cuando los percibimos en el estado de presencia, de *rigpa*.

Cuando se manifiestan estos tres objetos de visión –luz, sonido y rayos–, si la mente cambiante se da cuenta de que se están manifestando y de que esto es una visión proveniente de nosotros mismos, a través de esas visiones experimentamos la conciencia no originada, no nata, desnuda, y entonces es cuando claramente nos realizamos, nos conectamos con la base que no tiene oscuridad.

En el *samsara* hay oscuridad, y podemos pensar en seis oscuridades. Por ejemplo, la primera sería cuando estás entre mucha gente que está perdida. La segunda es cuando te unes a ese "club" y entonces también tú estás perdido. La tercera es cuando empiezas a percibir y a juzgar todas esas cosas que

haces, porque eso proviene de la oscuridad: estás enojado porque no te conoces a ti mismo, y entonces empieza a surgir la ira. Después, cuando vas caminando y ves a alguien que te provoca enojo –te enoja ver cómo camina esa persona o cómo habla o cómo hace las cosas–, entonces quieres que tu experiencia de esa persona cese. La manera en que nos concebimos a nosotros mismos es la manera en que nos integramos y luego nos proyectamos, y así, vemos afuera, en la apariencia, lo mismo que hay en nosotros, y vemos a esa persona como alguien terrible que nos choca; ese es el problema. Quizá el ejemplo anterior es un tanto exagerado, pero muchas veces somos intolerantes hacia la manera de ser de una persona y le decimos: "si cambiaras esto o aquello, entonces podríamos estar juntos; de otro modo, no". Se puede entender que la otra persona te haga interferencia, y entonces se bloquea el flujo de tu experiencia: no hay espacio en ti, y si no hay espacio, no hay luz. Si quieres tener luz, tienes que tener espacio; por lo tanto, lo principal es cultivar los tres espacios.

Trek chod y *Tögal*

El espacio y la luz son lo mismo en esencia, pero no en la apariencia. Es como si dijéremos que la esencia y la naturaleza son lo mismo. El espacio no puede separarse de la luz, y la luz no puede separarse del espacio, pero en nuestra experiencia la situación es un poco diferente: primero tenemos que experimentar el espacio para después experimentar la luz. En la práctica Dzogchen, primero tienes que desarrollar *Trek chod* para luego desarrollar *Tögal*. La práctica de *Trek chod* es la reconexión con el espacio, y la práctica de *Tögal* es

el desarrollo de la luz. Aquello que vemos como apariencia está limitado por nuestra propia conceptualización mental a menos que se trate de las visiones puras que vemos a través de la práctica de *Tögal.*

Dzogchen es un camino directo, y las prácticas más avanzadas se enfocan en los métodos de *Trek Chod* y *Tögal*, que son exclusivos de Dzogchen. *Trek chod* significa "desapegarse cortando". Es una práctica de contemplación con un señalamiento único y consiste en permanecer en el estado natural. *Tögal* significa "trabajar" o esforzarse para alcanzar la realización directa. No sólo se trata de permanecer en el estado de contemplación, sino también de trabajar para integrar la contemplación con el movimiento de energía en forma de luz y visiones. Básicamente esto implica la contemplación de la luz. (Este trabajo con la luz y las visiones es especialmente útil en el *bardo* cuando surgen las tres grandes visiones –sonido, luces y rayos.) A través de esta práctica podemos entender las diferencias y conexiones entre la dimensión sutil y su representación física sólida, que es nuestra visión kármica.

En esencia tu cuerpo físico es luz, y no sólo luz sino las cinco luces puras. ¿Por qué? Porque su fundamento son los cinco elementos: todo nuestro cuerpo está construido sobre la base de los cinco elementos. Por eso hablamos de cinco órganos, cinco partes de los intestinos, cinco sentidos, cinco ramificaciones del cuerpo: cinco dedos, cinco, cinco, cinco. ¿Por qué cinco y no más? Por los cinco elementos. Cuando la conciencia se da cuenta de esta base, experimenta la luz. Cuando la mente experimenta la luz, tiene la oportunidad de fundirse cada vez más con ella. Y como la mente que creó este cuerpo físico se está fusionando ahora con la luz, está regresando a la fuente pura y a la luz y comienza a experimentar el mundo

material de una manera más lúcida, comienza a experimentar las situaciones y las circunstancias con mayor flexibilidad, y así comienza a experimentar cada vez más luz incluso en el cuerpo físico. Por último, cuando uno se da cuenta plenamente de esto, el cuerpo se transforma en el cuerpo de arco iris. A esto se le llama *jalu*. Puede llamársele iluminación, el cuerpo de arco iris. Cuerpo de arco iris quiere decir cuerpo de luz.

Dzogchen es probablemente la única enseñanza en el mundo que se refiere al cuerpo de luz.

Cuando hablé de la integración de las tres luces me referí a la luz que proviene del espacio puro, a la luz como la presencia pura en el corazón y a la luz como la presencia que proyectamos en el *samsara*. En función de esto, la luz pura es la presencia en la base, y sus manifestaciones externas son lo que llamamos "visones de *Tögal*" o "visión pura".

¿Qué son las visiones de *Tögal*? En un retiro de oscuridad pasamos por diferentes estados de visiones: podemos empezar por experimentar nuestro infierno, nuestro espíritu hambriento, nuestro reino animal, nuestro reino humano, nuestro reino de los semidioses o nuestro reino de los dioses; a todo eso se le llama visión impura. Después de eso comenzamos a tener visiones puras, –todas las Dakinis (*Khandros**), todas las deidades y todos los arco iris–, y a eso se le llama "visiones de *Tögal*"; eso también es luz. Por lo que se refiere a la visión impura, tenemos visiones impuras en la vida cuando vemos y percibimos las cosas como impuras; cuando dos personas ven una misma cosa, a una de ellas puede parecerle muy bella y puede resultar terrible para la otra, de manera que la percepción varía en cada persona. Imagina que la persona que tiene la percepción más pura de algo la desarrolla hasta que llega a

percibir luz pura en todas direcciones. Trata de hacerlo, a ver si es posible, inténtalo. Cuando en tu vida percibas todo aquello que ves de una manera más pura y empieces a ver más cosas bellas y amorosas, piensa que ese es el camino y que cada día va a volverse mejor. Imagina que ahora mismo ya se está volviendo mejor. Imagínate cuán lejos puedes llegar. La razón por la que vemos las cosas como puras es porque estamos conectados con nosotros mismos. Cuanto más conectado estés, verás más luz pura, tendrás más confianza. En la medida en que tengas menos conexión, manifestarás inseguridad. Tu problema con el mundo es tu propia inseguridad.

La visión pura está conectada con la energía pura, y la energía pura está conectada con la base. Una definición de visión de *Tögal* es: experimentar la visión estando conectado con la base. Para lograr esto podrías llevar a cabo un experimento con tu modo de ver las cosas: al abrir tus ojos durante la meditación, puedes ver el todo o puedes ver una cosa específica. Cuando ves una cosa especifica, ¿quién está viendo?, ¿aquel a quien le gusta la flor?, ¿aquel a quien no le gusta que haya movimiento en su campo visual? Cuando ves de manera específica, haces distinción entre lo que te gusta y lo que no; cuando ves el todo, tu percepción está conectada con la experiencia de la base, es como un espejo. Según sea tu percepción puedes decir: "¡mi vida es muy pesada!", o "¡mi relación con tal persona es muy mala!", o bien, puedes decir: "¡mi relación con tal persona es maravillosa!" Hay entonces una diferencia entre una situación que es abierta y flexible y otra que es rígida y pesada, todo depende de tu percepción. Si te sientes completo, si estás conectado con tu esencia y con esta plenitud, entonces percibes las cosas así: completas y plenas. Si no tienes esa conexión con la plenitud, entonces

hay un hueco, una sensación de carencia; no estás conectado contigo mismo, te sientes desconectado de ti mismo, y cuando actúas estás buscando esta conexión.

Práctica de los tres espacios y conexión con la presencia (luz, claridad)

- Canta tres veces *Guru yoga.*
- Continúa con la práctica de la unificación de los tres espacios.
- Luego, lleva tu atención al corazón; siente el espacio, trata de sentir ese espacio.
- Ahora, siente la presencia en el espacio: hay una presencia pura en tu corazón, percíbela. No sólo hay vacío sino que hay una presencia clara. Imagina que hay una luz en el corazón; la presencia es esa luz en el corazón, y esa luz es la fuente de todas las cualidades.
- Permaneces ahí sosteniendo la presencia en el espacio.
- *Dedicación de mérito*.*

La conexión con uno mismo

La meditación nos ayuda a permitir experiencias que nos conectan con nosotros mismos, por eso necesitamos meditar. Buscamos esas experiencias porque es lo que más nos acerca a lo que somos: nos acercan a la base, a la esencia, nos acercan a Dharmakaya. Hay otras experiencias que no nos ayudan, incluso nos distraen y nos obstaculizan. Pensemos en la naturaleza de una perturbación, por ejemplo, la ira: cuando hay ira

o enojo, inmediatamente se pierde la conexión. Reflexiona un poco: ¿qué es lo que te hace estar conectado contigo mismo o desconectado de ti mismo?

Veamos y examinemos: ¿cómo podría ser que yo realmente no estuviera conectado conmigo mismo?, ¿cómo podría yo no ser yo? No hay manera de que uno no sea "yo", Uno siempre es quien es; uno es quien es cuando duerme, cuando está despierto, cuando piensa, cuando no piensa, cuando tiene problemas y cuando no tiene problemas. Pero entonces ¿cuál es la experiencia de estar desconectado? Es la perspectiva limitada a un yo definido como un ser muy pequeño que en realidad existe por años y que domina toda nuestra existencia.

Dzogchen es reconocer que uno no es ese yo pequeño. Una persona no sólo es un abogado; aunque los demás lo consideren así, uno no tiene que creérselo. Uno juega ese rol, hay que jugarlo y se puede jugar. Si uno juega, no hay sufrimiento. La *Khandro* baila porque es feliz y su danza expresa que no tiene miedo, no expresa que esté obsesionada con bailar. Nuestro sufrimiento en gran parte se relaciona con la manera como nos percibimos a nosotros mismos, no con quienes somos. Si te percibes como el yo pequeño, tienes mayor sufrimiento. Si puedes jugar y ser menos limitado, tu sufrimiento será menor. Nuestro yo limitado ha llegado a ocupar un lugar central en nuestra vida y de hecho con frecuencia la controla, y esto se debe a la manera en que hemos sido criados y educados. En consecuencia te percibes en función de ese yo pequeño que es muy limitado. Desempeñar un rol o una función en el mundo no es en sí un problema; pero no necesitas identificarte con ese rol o esa función porque, independientemente de que te experimentes a ti mismo desde la perspectiva del yo pequeño o desde la del yo ilimitado, ese rol o esa función es sólo una

parte –no la totalidad– de lo que eres, y es relativo. Todo está siempre disolviéndose, todo está siempre en movimiento, todo está siempre fluyendo, y en la medida en que podamos mantenernos en esa fluidez o conectarnos con ella estaremos conectados con el espacio. Esto es muy importante.

El yo grande no representa un problema. No es intrínsecamente grande, sólo es grande en relación con el yo pequeño que hemos creado.

Si una persona tiene demasiada energía, demasiadas experiencias, existe la posibilidad de que se desconecte de sí misma. Es típico que hay personas que dan mucho y sienten que pierden; esta no es la manera adecuada de dar. Si das no debes de sentir que pierdes, porque entonces lo que estás dando no es un buen regalo. Lo mismo se aplica al amor. Hay personas que dicen: "Yo traté de dar muchísimo amor, pero no fui correspondida", y lo viven así; esto quiere decir que estaban dando más de lo que podían dar. El buen regalo es el que proviene de estar conectado con uno mismo. Si das lo mejor que puedes sin perder la conexión contigo mismo, no hay dolor. Así que, cuando des, no te debes desconectar de ti mismo. Esto es valido en toda situación. Por ejemplo, cuando una persona se enamora, se puede identificar tanto con la otra persona, que se desconecta de sí misma. Pero es posible dar muchísimo sin desconectarse, y eso es una relación muy bella. Sin embargo, no es tan fácil; es cuestión de equilibrio entre dos polos: la claridad y el vacío. Así lo expresan las enseñanzas. La claridad sería la energía, lo que damos, y si no nos desconectamos de nosotros mismos, no perdemos el vacío. En el instante en que te desconectas, el sufrimiento se inicia. Cuando estás dando, amando, trabajando, haciendo que las cosas sucedan, si estás desconectado de ti mismo, se produce

el sufrimiento. Cuando no se cumplen tus expectativas, sufres mucho más si estás desconectado de ti mismo que si estás conectado contigo mismo. El poder del estar conectado con uno mismo es enorme.

Y ¿qué es esto de estar conectado? ¿Es como un cable y una clavija en un enchufe? No, es estar conectado con el espacio interno, y si estás conectado con esto, entonces estás abierto a las situaciones, porque el espacio permite todas las situaciones; estás abierto a todo: al éxito, al fracaso. Si no estamos conectados, solamente estamos abiertos al éxito y estamos cerrados al fracaso. Cuando llega el fracaso y abre la puerta y se mete, entonces surge el sufrimiento. Éste es un problema muy frecuente. Así que, es bueno tener una manera diferente de ver esto; de lo contrario, sufres. Los *yoguis* y los practicantes con realización no son diferentes de nosotros, pero ven las cosas de otra manera. Saben cómo ir más allá del yo pequeño, y desde ahí la perspectiva es muy diferente. Ellos pueden conectar el yo pequeño con el yo grande, tienen una relación amistosa con ambos y pueden saltar de uno a otro con mucha facilidad. Para las personas normales es muy difícil saltar así: sólo pueden ver desde el yo pequeño, y entonces la perspectiva se hace muy pequeña, el mundo se ve muy complicado. La situación de aquellos que tienen realización es semejante a la situación de una persona normal, lo que es diferente es la perspectiva. No es que cuando uno alcanza la realización el mundo cambie, sino que la perspectiva cambia; no es que cuando uno llega a este punto ingrese a un club de seres iluminados, el mundo sigue siendo igual.

Hay personas que dicen: "Pero si yo he practicado tanto tiempo, ¿qué es lo que pasa?, ¡nada cambia! Hice esto, hice aquello, y nada cambia, todo está igual". Y esto se debe a que el

hacer, por sí sólo, no cambia las cosas: es la perspectiva la que hace el cambio. Si estás viendo la misma cosa y de la misma manera, ¿cómo esperas cambiar? No se puede dar un cambio así. Estamos muy apegados a nuestra manera de ver el mundo y tenemos la idea contradictoria de querer cambiarlo. No se trata de lo que haces sino de cómo ves las cosas.

Al hablar de este espacio de conexión con uno mismo, en Dzogchen hay menos énfasis en el *Prajnaparamita**, y el motivo de esto es que se considera que en el espacio todo está perfecto. Hay amor, hay compasión; es un espacio lleno de riqueza, que está más allá del miedo y de la esperanza, y así es cuando estamos conectados con el espacio. Cuando el yo grande está conectado con el espacio, se vuelve juguetón, puede actuar en el mundo; y cuando no puede hacer lo que se propone no sufre, porque la actitud es lúdica. Es como cuando un niño está jugando y no puede lograr lo que quiere con un juguete: el niño puede frustrarse mucho en su juego, pero sus padres pueden ver que esa frustración no es tan grave.

Cuando tienes esta conexión con el espacio sabes que no tienes nada que perder y puedes ver, examinar, qué es lo que realmente ganaste. Si puedes ver qué es lo que realmente ganaste te das cuenta de que no tienes nada que perder. Por eso es una experiencia sumamente poderosa; en cambio, la experiencia de estar conectado solamente con el yo pequeño es una experiencia muy complicada y llena de miedos.

Recuerda la historia del yogui que va al pueblo, y en vista de que hay una multitud porque hay un festival, tiene mucho miedo de perderse; decide amarrarse un listoncito rojo en un pie para no perderse, y entonces entra al festival y va de un lado a otro, y cuando llega la tarde se da cuenta de que perdió su listón y empieza a gritar: "¿Alguien me ha visto?" porque

siente que se ha perdido. Todos tenemos listones rojos; uno de los grandes listones rojos que tenemos es nuestro proyecto actual. Si perdemos nuestro proyecto de vida actual nos sentimos totalmente perdidos porque estamos identificados con ese proyecto así como el monje se identificó con el listón. De manera que cuando sintamos esta experiencia de estar perdidos, recordemos esta historia y recordemos que el yogui no se perdió a sí mismo, sólo perdió el listón. No se podría haber perdido a sí mismo porque esto es imposible: el espacio no se puede perder en el espacio, por lo tanto yo no me puedo perder a mí mismo; el listón sí lo puedo perder. Cada vez que sientas esto acuérdate del yogui y del listón y piensa: "No me puedo perder a mí mismo porque el espacio no se puede perder en el espacio". Löpon Sangye Tenzin decía que para él era una experiencia enorme la de verter el espacio en el espacio.

En la práctica cuando abres tus ojos y el espacio interno se unifica con el espacio externo, es lo mismo que cuando un niño reconoce a su madre en medio de la multitud: la reconoce de inmediato y sin ninguna duda, y en ese reconocimiento hay una enorme alegría. La experiencia de la unión del espacio interno con el espacio externo es como la del niño, y es gozosa si estás conectado contigo mismo. Si en la experiencia te pierdes a ti mismo, aparece el sufrimiento (como en el niño ha perdido a su madre), y por eso te conviertes en víctima de la experiencia, y la experiencia te provoca miedo.

Sabor único

Al hablar de los tres espacios, dije que los tres son un solo espacio y que el propósito principal de la práctica es conectarnos

con nosotros mismos. Especialmente cuando practicas en el corazón te estás conectando contigo mismo, y cuando enfocas tus sentidos hacia afuera más bien estás trabajando con la energía. El sentido real de la experiencia del espacio es cuando desaparece el sujeto, el yo que experimenta. No se trata de que digamos: "¡Ah, qué maravilloso es el espacio!" El espacio está bien, pero el que está pensando que el espacio está bien no está bien, y tampoco es que esté mal, sino que todavía hay allí una dualidad. Cuando te fusionas por completo con el espacio –cuando te sumerges en el útero de *Dharmakaya*, en el Universo, en la esencia–, ya no hay un sentido del "yo", la dualidad desaparece.

Cuando tenemos la experiencia de estar conectados con Dharmakaya, dos emociones tan contradictorias como las causadas por la experiencia de una pérdida y por la experiencia de una victoria pueden ser iguales, tener o no tener resulta exactamente lo mismo. A veces sentimos que si no tenemos algo lo vamos a perder todo, incluso la vida. ¿Cuántas cosas tenemos a nuestro alrededor, de las cuales somos totalmente dependientes? "Si no tengo esto o lo otro estoy perdido", como en las canciones rancheras. En *Dharmakaya* no hay ninguna diferencia entre todas estas cosas; *Dharmakaya* es el lugar donde todo se vuelve uno, es la esencia; para emplear el famoso término Dzogchen: es el "sabor único". Ese "sabor único", esa unidad, existe solamente en ese espacio. Se trata de que seamos capaces de experimentar el "sabor único" a través de la energía y a través de la apariencia.

En la práctica trata de sentir el espacio; en este espacio todo el universo está conectado, en el espacio estamos conectados con *Dharmakaya*, la esencia, la raíz, y no rezamos para llegar a ese lugar: somos ese lugar, estamos completos.

Es el lugar en donde somos, estamos simplemente ahí y no tratamos de hacer nada.

En la meditación podemos tener una experiencia rica, pero en el momento en que algo nos distrae o se mueve, ya no podemos permanecer en ella: ese "sabor único" se disipa, no permanece. Cuando tenemos dudas, la meditación se vuelve inestable.

Como expliqué, el único lugar donde se puede dar el "sabor único" es en el espacio de la esencia; en la apariencia quizá no se pueda dar ese "sabor único" porque las formas son diferentes. A veces tratamos de hacer algo y no funciona y entonces sufrimos mucho, pero otras veces decimos: "bueno, está bien"; nuestra capacidad de decir eso es lo que mide qué tanto "sabor único" tenemos con respecto a esa experiencia. Si el sabor único está presente, cuando dices "está bien", no lo dices porque estés perdiendo energía y te sientas fatigado y deprimido, no es un darte por vencido; lo dices porque realmente así lo sientes, porque en verdad está bien. Quizá alguna vez hayas deseado algo que no pudiste obtener y hayas dicho "está bien"; si ese "está bien" fue real, esto significa que te mantuviste conectado con la base, que hubo ahí "sabor único". Cuando tardas un poco en decir "bueno, está bien" y lo dices porque ya no te queda otra opción, eso no es muy bueno: en ese caso el "sabor único" no está presente.

Cuando comes y tienes muchos platillos enfrente, éstos no tienen el sabor único; si todo, desde la botana hasta el postre, tuviera el mismo sabor, no regresarías a ese restaurante; la comida siempre tiene que tener ese sabor diferente y bueno. Sin embargo, en relación con el sujeto que come sí es bueno tener ese "sabor único".

Nos podríamos preguntar entonces si cuando todo tiene el mismo sabor no corremos el riesgo de convertirnos en personas a las que ya no les importa nada, que no tienen metas ni ambiciones: "Si todo tiene el mismo sabor y si todo es impermanente, ¿para qué luchar entonces? ¿Qué es lo que debemos de hacer con nuestra vida ordinaria?, ¿cómo podemos evitar el sentimiento de perder la alegría de hacer cosas? Si no me tengo que apegar a lo que me hace feliz ni rechazar lo que me hace infeliz, entonces ¿dónde está la alegría de vivir? Si todo es perfecto en sí mismo, ¿por qué tengo que tratar de cambiarlo?"

Frente a todos estos cuestionamientos la respuesta es una sola: hay una diferencia entre lo que es y lo que percibimos. Algunas de esas preguntas se refieren a lo que es; otras se refieren a nuestra percepción. Tal como son las cosas, así están bien, y en ese sentido, no tienes que cambiar nada. Sin embargo, no siempre lo percibes así, y entonces sientes que tienes que ir a algún lado o hacer algo para cambiarlo; todo esto lo haces por ti. A veces ves a una persona y piensas: "Esta persona tiene todos los motivos para ser feliz; tiene salud, juventud, riqueza, belleza, amor". Esta persona tiene todo eso, pero no es feliz. Para darse cuenta que lo tiene todo, esa persona tendría que deshacerse de algunas de esas cosas, de una parte de su riqueza; entonces, al mirar atrás se diría: "¡Ay, la vida era tan agradable antes! ¡Era tan hermoso cuando yo era...!" Así se daría cuenta, si bien un poco tarde, de que lo tenía todo para ser feliz; pero aún así, es bueno darse cuenta.

Cuando se desarrolla el "sabor único", eso no implica que todo se vuelva uniforme. Por ejemplo: cuando tienes una experiencia buena y una mala, lo que las hace iguales es su fuente, su base, su esencia, no su apariencia. En la apariencia, una es

buena, y la otra, mala. Cuando la conexión con la fuente está allí, la apariencia no tiene mucho efecto: cuando me siento triste, me siento triste; sí, me siento triste, pero mantengo la conexión; no es que deje de sentirme triste, pero eso no tiene un efecto negativo sobre mí; más bien, esa tristeza me hará crecer, porque la conexión está albergando ese sentimiento. Es como poder llorar en presencia de un buen amigo; tu amigo es un buen amigo, así que te sientes en confianza y lloras. El hecho de que tengas un buen amigo no va a hacer que no llores; por el contrario, lloras más. Y esperemos que en algún momento dejes de llorar.

IV

LAS EXPECTATIVAS Y LAS EXPERIENCIAS EN DZOGCHEN

•••

CAPÍTULO 14

•••

LAS EXPECTATIVAS EN DZOGCHEN

Tener expectativas es algo común. El que no se cumplan las expectativas también es algo común. Cuando no se te cumple una expectativa, lo que necesitas es tener una perspectiva más amplia.

No tener ninguna expectativa en la vida es algo difícil, porque mientras estemos en una existencia samsárica es imposible no tenerlas; lo importante no es cuántas expectativas tienes sino en qué medida te influyen. Algunas personas son totalmente víctimas de su propia mente debido a esas expectativas y no encuentran cómo salir de esta situación porque la mente, que es la que podría ofrecer la salida, es aquí la causa del problema. Cuando no se te cumple una expectativa, lo que necesitas tener es una perspectiva más amplia. Por ejemplo, si trabajas en una compañía y te dan un buen puesto y te dicen:" te damos este puesto sólo por seis meses", estarás muy contento trabajando en tu nuevo puesto durante esos seis meses. Si al inicio del séptimo mes, te dicen que puedes trabajar en ese puesto unos meses más, trabajarás felizmente durante esos meses porque no sabes hasta cuándo vas a estar allí; estás consciente de que quizás el siguiente mes ya no tengas el trabajo, pero sabes que sobrevives, y cada vez que se acerca el fin de mes estás abierto a lo que ocurra porque esa

situación te ha colocado en una posición abierta. Por el contrario, si tienes un trabajo permanente y a los dos años te avisan que es posible que te sustituyan por otra persona, tu experiencia es totalmente diferente: te sientes inseguro, incómodo, angustiado, y sientes que tienes todos los problemas del mundo. La situación es semejante, pero la perspectiva es diferente.

Entonces, ¿cómo relacionarnos con la vida? Tenemos que relacionarnos con ella en una forma abierta. Esto no quiere decir que no realicemos esfuerzos por hacer mejor las cosas, pero tenemos que estar abiertos tanto a lo bueno como a lo malo, y esto nos facilitará la vida. Tenemos que estar atentos, porque en general tendemos a estar más centrados en los motivos para estar infelices y en menor medida en los motivos para estar felices; ésta parece ser la condición humana. Cuando nos damos cuenta de ello, podemos transformarlo todo: lo que cambió fue nuestra perspectiva de la vida.

A veces me siento muy triste al ver que hay personas que tienen un gran sufrimiento. ¿Qué es lo que les sucede? Que únicamente ven un problema, ese problema que no pueden superar; están atorados en una situación que ven muy claramente y no se dan cuenta de todas las demás cosas que tienen en su vida. Debido a eso, no pueden ver la belleza, sólo pueden ver una cosa: el problema; están apegados al problema.

Tener expectativas es algo normal. El que no se cumplan las expectativas también es algo normal, porque las cosas no siempre suceden como uno espera. Cuando no se cumplen nuestras expectativas, esto hace que nos sintamos mal, que empecemos a experimentar el sufrimiento humano.

El budismo es una herramienta para trabajar con estas cosas. En Occidente, por ejemplo, cada vez que no se cumple una expectativa esto se vive como un fracaso individual,

personal. Si una persona trató de hacer algo en su vida y eso no se logró, automáticamente piensa que algo está mal en ella misma. Ésta es una idea muy prevalente; la persona no se pone a pensar si aquel proyecto era algo muy difícil de lograr, o qué estaba sucediendo, cuál era la situación. A veces no somos conscientes de que vemos esto como un fracaso personal, pero internamente lo estamos sintiendo, no estamos viendo que tal vez el fracaso tuvo que ver con la otra persona, con el negocio o con el empleo, sino que sentimos que nosotros hicimos algo mal. ¿Cuál sería la diferencia si se hubieran cumplido nuestras expectativas? No habría tal diferencia, porque también eso sería una ilusión.

Siempre ponemos más énfasis o interés en aquello que no tenemos, en lo que es difícil de obtener, y no nos interesa lo que obtenemos con facilidad ni ponemos énfasis en ello. Por eso se dice que hay que aprender a amar lo que uno tiene. Pero no lo hacemos y siempre estamos queriendo lo que no tenemos. Entonces sí que tenemos un problema: si no tenemos, es un problema; si tenemos poco, es un problema; si tenemos demasiado, es un problema. En el Tíbet se dice que si uno tiene un *yak*, tiene el problema de tener un yak; si tiene dos yaks, tiene el problema de tener dos *yaks*, y si no tiene yaks, tiene el problema de no tener yaks.

Así que la perspectiva es más importante que el contenido –esa es mi experiencia personal–, y es necesario saber cómo procesar las emociones que experimentamos cuando nuestras expectativas no se cumplen. Es necesario saber qué hacer.

La manera de procesar estas situaciones es despersonalizar los problemas personales, es decir, no hacer personales los problemas personales. Y cuando hacemos esto, los problemas se resuelven. Por lo general tomamos como propios incluso

aquellos problemas que no son personales. Si dijéramos: "Hice lo mejor que pude para lograr este negocio, pero probablemente no había karma, porque no se dio", esa sería la manera de despersonalizar el problema, porque quiere decir que entendemos que las cosas a veces suceden y a veces no suceden, y que no se trata de un fracaso personal, no es que nosotros hayamos hecho algo mal. Ésta es una manera mucho mejor de trabajar con esa situación. Y sería mejor aún si pudiéramos despersonalizar los problemas personales en *Dharmakaya*, porque ahí ya no hay personalidad, ésta simplemente se disuelve.

CAPÍTULO 15

•••

LAS EXPERIENCIAS EN DZOGCHEN

Visión es mente
Mente es vacío
Vacío es luz clara
Luz clara es unión
Unión es Gozo Supremo
Dawa Gyaltsen

En las enseñanzas Dzogchen se habla de tres tipos de experiencias: La experiencia del vacío, la experiencia de la claridad y la experiencia del gozo.

Las enseñanzas dicen que la forma en que te experimentas a ti mismo, la forma en que vives esta experiencia en cierto modo es la nada: "Yo soy nadie". ¿Prefieres decir "yo soy", o prefieres decir "yo soy nada"? El problema es el mismo: si dices "yo soy", entonces ¿qué es lo que eres? Y si dices: "no soy", ¿qué es lo que no eres? En cierta forma el silencio es lo mejor: no podemos decir nada.

La experiencia de ser incapaz de abstenerte de decir algo, de localizar algo, de ver una forma, un nombre, un color, una identidad, es nada. Y si tienes que expresarla verbalmente, puedes decir: "es nada", o puedes decir: "es todo", da exactamente lo mismo. En la experiencia no hay límites, eso es lo que hace la diferencia: la vives como algo totalmente abierto, sin condicionamientos, lleno de vastedad y profundidad. Y es

a partir de ese lugar que se puede manifestar el universo; ese es un buen lugar.

En las enseñanzas Bön budistas, llamamos "vacío" a ese lugar a partir del cual el universo se manifiesta. Usualmente, cuando decimos la palabra "vacío", no suena muy interesante; tal vez sea interesante para algunas personas, pero generalmente esta palabra puede ocasionar que algunos digan: "Ya tengo suficiente vacío en mi vida, no quiero aprender más sobre el vacío". En el budismo se habla mucho acerca del vacío y se han escrito muchos libros sobre él, y a veces digo que leer todos esos libros puede ser penoso.

En relación con el vacío –o plenitud, como quieras llamarlo–, la experiencia es lo que importa. Puede ser que te sientes completo algunas veces, pero la gran plenitud es cuando te sientes totalmente pleno y completo. De manera que el vacío es un lugar importante.

El budismo dice que todo es vacío, que todo es interdependiente, nada tiene una existencia inherente y todo lo que vemos lo proyectamos nosotros; esta es la filosofía. Aprendemos esta filosofía, y hay momentos en nuestra vida en que la queremos aplicar, y vemos un árbol y decimos "eso es real", y cuando tenemos enfrente algo que no nos gusta, decimos: "eso es vacío, eso no está ahí". Ésta es una manera juguetona de aplicarla y es aceptable, es como decir: "a veces quiero, a veces no"; pero hay momentos en nuestra vida en los que sufrimos y entonces nos preguntamos quién es el que está sufriendo. No queremos luchar en contra de ese sufrimiento, porque es infinito; queremos ir a la raíz de ese sufrimiento, que es la ignorancia.

La ignorancia es el centro o la raíz a partir de la cual se creó todo el sufrimiento; por eso buscamos esa raíz. La manera más

simple de buscarla es preguntarnos: "¿quien soy yo?", como ya expliqué en el capítulo 10. Cuando descubres que no estás ahí, dices: "¡no existo!" La experiencia de que no estás ahí, de que realmente no existes, puede ser muy intensa y profunda. Entonces, si tú no existes, tu sufrimiento no existe, y así entras en la experiencia del yogui del vacío. Esto es lo que la gente hace en los monasterios o en las cuevas.

Lo primero que hay que entender es que todo rol que jugamos en nuestras vidas es una ilusión. Pero no lo tienes que ver desde un punto de vista negativo, puedes decir que es una ilusión lúdica o una ilusión alegre, o tal vez algunos lo experimenten como una ilusión miserable: depende de qué tanto trabajo interior hayas hecho. Pero como quiera que sea, no es más que una ilusión, porque no tiene ninguna consistencia en sí mismo; cambia constantemente, no te puedes aferrar nunca a ese rol. Si tienes la idea de aferrarte a él y hacerlo permanente, es que no lo has comprendido. Cambia constantemente, todo el tiempo vemos los cambios; eso es la impermanencia. Esto significa que en tu vida –en tus negocios o en cualquier otra actividad– hay que llegar a una mayor profundidad: se trata de percibirnos a nosotros mismos más allá de toda esta realidad convencional, más allá de los roles que jugamos.

Veamos esta situación en el *samsara*. Imagina a una persona que se está construyendo una vida como mujer u hombre de negocios, como madre o padre de familia. Esa persona se construye una vida, y entonces dice: "¡qué bonito *samsara*!" Y después, poco a poco aquello que ha construido se empieza a disolver. Quizá una mujer piense que tiene una hermosa naturaleza primordial que consiste en ser esposa, pero cuando su marido se va, descubre que aquélla no era su verdadera

naturaleza. Tal vez entonces piense que ésta estriba en ser mujer de negocios y trabaje mucho para construir un lindo *samsara*, pero también éste acabará por disolverse. Y puede ser que los demás ni siquiera la consideren una buena negociante, de manera que aunque trate de forzarla, esa identidad sencillamente no existe. Así que ninguno de los roles de identidad que queremos desarrollar en el proceso de la vida (y esto no quiere decir que no seas esposo o padre de familia responsable) es real: todos esos roles desaparecen. Puedes sentir que todo en tu vida está mal y decirte: "Fracaso en los negocios, fracaso en las relaciones, estoy confundido...", y cuando asistes a un retiro, te ocurre lo mismo, y te dices: "Las prácticas son complicadas, esto no es para mí, no logro ubicarme en ningún lugar". Algunas personas que pasan por estas situaciones de fracaso se autonombran perdedores; se sienten como perdedores y también los demás los ven como tales. Pero muchas veces no alcanzamos a comprender que este tipo de situación nos coloca en un buen lugar para reconocer el vacío: ya no tenemos esposo ni negocios ni nada. Un monje que camina durante cien días por el desierto puede haber dejado a su esposa, sus negocios, todo. Tú no querías dejar nada de esto, pero todo ello te dejó a ti. La situación del monje es la misma que la tuya; en su caso es una práctica espiritual, y en el tuyo, una pérdida samsárica. Sin embargo, si tú estás maduro y preparado, tu descubrimiento del vacío puede ser mucho mayor que el del monje; quizás a los ochenta días de camino, el monje se dé cuenta de que no era tan malo tener una esposa o comer una tortilla recién salida del comal, se puede imaginar una limonada, y todas esas cosas le pueden venir a la mente. Cuando la gente está preparada y madura, la experiencia del vacío puede ser un descubrimiento enorme, una gran realización.

Los seres humanos crecemos a través del sufrimiento. ¿Por qué? Porque el sufrimiento es nuestro límite, porque cada vez que sufrimos y vemos nuestras limitaciones tenemos la oportunidad de ir más allá de ellas o de trabajar con ellas. En la vida pasamos por experiencias en las que a pesar nuestro perdemos cosas; ese es el vacío forzoso. Por ejemplo, si estás muy enamorado de una persona y esa persona te deja, o si estás tratando de consolidar el negocio de tus sueños y se deshace, imagínate como te sientes en esa situación: no es un sentimiento de vacío expansivo, el espacio es pequeño; lo que experimentas es la ausencia de ti mismo, no de otra cosa. En la historia que te cuentas a este respecto sufres porque el otro está ausente, pero en realidad lo que experimentas no es su ausencia, es la ausencia de ti mismo. Si reflexionas antes esa experiencia y te abres a ella y la contienes y la integras cada vez más, experimentarás esas mismas condiciones de distinta manera. ¡Hay tantas maneras de experimentarnos a nosotros mismos!

¿Por qué una persona experimenta pérdida cuando pierde algo afuera? Porque su manera de experimentarse a sí misma es a través de lo externo. Asimismo, en el nivel interno, vamos a perder la energía de nuestro cuerpo, nuestra juventud o nuestra flexibilidad, todo aquello que tenemos cuando somos jóvenes lo vamos a perder. Cuando tu hijo adolescente te dice a medianoche: "¡Mamá, levántate quiero ir a bailar ahora!", ¿qué es lo que sientes? Ya no tienes esa energía y empiezas a darte cuenta de que no eres la misma de antes, y eso no te es muy fácil de aceptar; sin embargo, otros lo aceptan fácilmente y se dicen "está bien". ¿Por qué algunos pensamos que está bien y otros no? Aquellos que consideran que no está bien se están conectando consigo mismos a través de la energía de

la juventud, y ésta es algo externo. Eso no quiere decir que no nos experimentemos a nosotros mismos a través de la juventud, lo que quiere decir es que no tenemos que limitar la experiencia de nosotros mismos de esa manera sino que hay que ir más allá de la edad.

La experiencia del espacio en el corazón es una vivencia que no tiene que ver con la edad, ni con la excitación o la ausencia de excitación: es la esencia, es la omnipresencia, va más allá de todo. Por eso oramos para conectarnos con esa experiencia, y cuando sentimos la conexión, es una experiencia muy profunda.

No es lo mismo experimentar algo que identificarte con esa experiencia. En el espejo pueden reflejarse muchas imágenes, algunas muy bellas, y otras feas; pero el espejo no se identifica con ellas, no dice: "¡Ésa es mi cara!" o "¡ésa no es mía!". El espejo simplemente permite que se reflejen las imágenes, la energía, lo bello, lo feo, todo. El espacio del corazón tiene esa cualidad: de dar cabida a todo y contenerlo todo. En la medida en que podemos conectarnos con eso y permitir esas experiencias, nos reconectamos con el espacio vacío.

En la vida cotidiana hay un camino para llegar a la experiencia del vacío: la meditación. Nuestra mente está naturalmente vacía, su naturaleza es vacía, su esencia es vacía, pero la hemos llenado de pensamientos, emociones, sentimientos, ideas; está llena, pero tenemos que descubrir que en realidad está vacía. Hacer la práctica de *Zhiné* ayuda. Una buena sesión prolongada de *Zhiné* te ayuda a descubrir esto, también la observación directa te ayuda a descubrirlo. Cuando descubres el vacío, hay una posibilidad de que caigas en la experiencia del nihilismo como las personas que se han decepcionado muchas veces en su vida: pierden la luz, la esperanza, la alegría, la risa,

el humor; en cierta forma han caído en el nihilismo –ya no ven nada, no han encontrado aquello que querían ver, y entonces piensan que ya no hay nada más que ver. Para ellos, el vacío se vuelve algo oscuro, y se pierden internamente.

En la meditación hay una posibilidad de que esto ocurra; dices: "no hay nada", pero no es que no haya nada, en el vacío –en el espacio– está todo. Date cuenta de que en el espacio que has descubierto está la presencia de la luz clara, de que la luz clara es inseparable del espacio que contiene toda la potencialidad.

El vacío no es la nada, sino que hay una plenitud en él, está la luz clara. Trata solamente de estar consciente de esa luz, de esa conciencia despierta abierta. Esto significa básicamente que al experimentar la mente como vacía, te das cuenta de la luz plena y clara que está en ella, esto es la luz clara, y esto basta.

Cuando descubres que la mente está vacía, te das cuenta que no está separada de la luz clara; cuando descubres la luz clara o la conciencia despierta abierta en el vacío, ves que ambos están unidos. Intenta experimentar eso.

"La luz clara es unión" quiere decir básicamente que lo que está vacío está claro y que lo que está claro está vacío. No puedes tener la experiencia de la claridad sin el vacío y no puedes experimentar el vacío sin la claridad. Así que es muy importante experimentar la unión, la inseparabilidad. Esa unión es el origen de todas las cualidades, de toda la alegría y el gozo supremo. Permite que el gozo surja de la unión, cuando lo sientas, siéntelo más fuerte, más cercano, más familiar.

La experiencia del gozo sólo se puede tener cuando tenemos mucha energía y a la vez mantenemos la conexión, es decir, cuando no nos desconectamos de nosotros mismos. La

experiencia puede ser simultáneamente muy vívida y vacía, pero a la vez estamos conectados con nosotros mismos. Ésta es la experiencia del gozo, y cuando tenemos gozo, esto hace que tengamos más energía.

En términos de *samsara* esto se podría ilustrar de la siguiente manera: hay personas que viven una vida muy activa, que tienen muchas casas, mucho dinero, mucha gente a su alrededor, un gran círculo social. Tienen mucha energía de vida, pero el problema es que no están conectados consigo mismos. Pueden estar poco conectados o desconectados. A veces están desconectados, y por ende tienen mala salud, están infelices, son negativos y se ven influidos negativamente. Esto no se debe a que tienen todas estas cosas, sino a que se desconectan de sí mismos debido a que las tienen; así, la riqueza se puede convertir en algo negativo, porque en ese caso la relación con la riqueza no es positiva, esas personas no se están relacionando con el potencial que podría haber en ella. El problema sería que en la vida no sabemos dónde poner las cosas, nos involucramos tanto con ellas que nos perdemos. Lo mismo ocurre en la meditación cuando no sabemos dónde poner las experiencias que tenemos.

Entonces, ¿cómo podemos lograr un equilibrio? No es necesario ser rico y famoso para convertirse en un desastre, no es algo tan costoso: depende de cómo veamos el mundo, de cómo veamos nuestra responsabilidad, de cómo veamos nuestra función en el mundo. A veces basta con tener una sola función –ser madre o padre– para que nos perdamos de nosotros mismos. O bien, si una persona tiene la función de ser un empresario, esto puede bastar para que se pierda de sí misma. De modo que necesitamos saber cómo relacionarnos con lo externo sin perder la conexión interna.

Cuando podemos relacionarnos con lo externo sin perder la conexión con nosotros mismos, ésta es la experiencia más bella. La manera más bella en que podemos vivir es cuando estamos conectados con todo y a la vez estamos totalmente conectados con nosotros mismos.

El ejemplo opuesto al de la persona que tiene muchas cosas es la persona que para encontrarse a sí misma busca desconectarse de todo: de la familia, de los negocios, de la escuela. No es que en sí misma esta situación sea un problema, pero hay que guardarnos de ir demasiado lejos. A veces está bien que te alejes, es una necesidad humana: te estas buscando a ti mismo y para ello dejas tu entorno. Pero puedes encontrarte a ti mismo dentro del medio que te rodea; te puedes encontrar en el lugar donde tienes más experiencias de vida.; te puedes encontrar allí dónde el mundo te es más familiar, pero te vas a un mundo que no te es tan familiar a manera de una aventura. A veces es necesario hacer eso, y está bien; pero cortar e irse no necesariamente es la solución para encontrarse a uno mismo.

En Dzogchen se dice que la experiencia de gozo no es el estado de natural de la mente; tampoco lo es la experiencia del vacío ni la experiencia de la claridad. Éstas son sólo experiencias; más allá de ellas, podemos conectarnos con quien tiene la experiencia; esa es la naturaleza de la mente, y desde ahí podemos conectarnos con todo. Si sólo nos conectamos con la experiencia, cortamos o perdemos la conexión con esta verdad única.

Si tenemos la experiencia de gozo, si estamos en *rigpa*, si nos permitimos tener la experiencia, pero sin estar apegados ni identificados con ella, las experiencias pueden ser muy libres; o pueden quedar bloqueadas: por ejemplo, si aparece

un arco iris muy bello, ¿qué es lo que vemos? Naturalmente vemos algo que es bello, e inmediatamente después empieza a aparecer una parte de apego o de idea de permanencia: "¿Dónde está la cámara? ¡Voy a buscar la cámara!"; pero no estamos seguros de que está donde creemos, de que sabemos dónde la dejamos, de que tiene película o de que va a funcionar. Y todas estas cosas se convierten en problemas. Podemos simplemente disfrutar el arco iris, pero si todo esto otro entra en juego, entonces ya no podemos disfrutarlo, porque estamos muy ocupados buscando la cámara y hemos dejado de ver el arco iris.

De manera que si está ahí el arco iris, que es muy bello, hay que disfrutarlo; cuando el arco iris se disuelve, hay que disfrutar la belleza del cielo. A cada instante el mundo está esperando a que lo disfrutemos, pero constantemente estamos intentando irnos de un mundo real a un mundo irreal con el que fantaseamos. Nos quedamos con nuestra foto, pero nos hemos perdido el arco iris real. Para no ser víctimas de la experiencia, tenemos que estar ahí en la experiencia; en el momento en que tenemos la experiencia, la liberamos y estamos listos para la siguiente experiencia. Sé que es difícil ser libre de esta manera, pero por lo menos podemos estar menos bloqueados.

En Dzogchen se dice: "Lo que se necesita es la perspectiva ilimitada". Esto es algo muy mágico, significa estar abierto a las circunstancias en las que estamos. ¡Y esto nos lleva a tantos lugares diferentes y a tantas circunstancias bellas, si podemos permanecer abiertos! A veces incluso encontramos belleza en lo que normalmente no pensamos que es bello. Por ejemplo: tenemos una cita con nuestro ex-marido o nuestra ex-esposa y asistir a ella es algo que no queremos pero que tenemos que hacer. Entonces concertamos la cita, que es para el lunes de

once a doce, y no estamos de buen ánimo; pero la vida nos ha puesto en esta situación y podríamos hacer algo muy bello de esto. Podríamos hacer que en esa hora todos los pleitos de tanto tiempo se suavizaran de modo que pudiéramos irnos de esa reunión diciendo: "Bueno sí, yo me peleaba mucho con esta persona, ¡pero no es tan mala!" Podríamos hacer de esa hora una experiencia bella, incluso llevarnos el regalo de ese recuerdo. Ya hemos elegido reunirnos, y entonces se trata de reunirnos realmente; si no, ¿para qué hicimos la cita? La reunión es una oportunidad de mejorar, yo no entiendo para qué hacer la cita si no se tiene esa intención. Comprendo que no es algo fácil, pero en ese momento cuando estamos frente a frente, podemos darnos cuenta de que elegimos estar allí durante una hora y de que lo que queremos es hacer las paces con esa persona, no empezar a ver en ella todas las cosas raras que siempre nos irritaron: cómo toma el té o cómo habla del clima; lo cual es como si instantáneamente elaboráramos una visión en la que aparecieran todas las cosas que nos irritaban, como si éstas siguieran allí, idénticas.

Todo momento puede ser bello, incluso si es un momento difícil, porque, como dice la enseñanza Dzogchen, se puede tener la experiencia del espacio en todas partes. Cuando lloramos podemos tener la experiencia del espacio; cuando amamos podemos tener la experiencia del espacio; cuando sentimos dolor podemos tener la experiencia del espacio. Por eso hay personas a las que a veces, en determinadas circunstancias, les dicen: "Has de estar muy triste", o "has de estar muy cansado", pero en realidad no lo están, y esto se debe a que pueden tener la experiencia de las cosas en el espacio.

Entiende que cada momento es para disfrutarlo, y si no pudiste disfrutarlo, entonces comprende que en cada momento

es posible sanar lo que no se pudo sanar antes. Ésta es una perspectiva que da mucha fuerza. Quizá te digas: "Mi problema es que luego me arrepiento de las cosas"; por ejemplo, en el caso del arco iris: "después me voy a arrepentir de que tomé la foto"; "debí haber hecho esto, debí haber hecho aquello", y "¿porqué hice esto y no hice aquello?" La respuesta sería ¡que da lo mismo!, que cada momento es para disfrutarlo. Y si veo este momento como un momento para disfrutarlo, no empiezo a pensar en lo que no hice a la hora de la comida, sino que estoy en este momento para disfrutarlo y para sanar. Y si alguien viene a recordarme lo que hice y lo que no hice, le digo: "déjame en paz"; no quiero oírlo porque quiero estar en este momento.

El mantra de Dzogchen es "tal como es" y es éste "tal como es" con lo que nos conectamos. Absolutamente todo está en esa cualidad, lo encontramos todo ahí. Y te sorprenderás de ver cuántas cosas bellas hay en ese "tal como es".

Entonces, ¿cómo nos encontramos a nosotros mismos? Nos encontramos en este mismo momento: ya somos. No necesitamos luchar para lograr ser algo que quisiéramos ser. Aquello que somos ya está completo en este momento, aquello que somos, es simple, es claro, lo permea todo, está lleno de potencial para que surja cualquier cosa en el siguiente momento. ¿Y qué somos? Un ser puro, un ser que lo permea todo, un ser lleno de potencial, conectado consigo mismo y con el mundo. Podemos encontrarnos a nosotros mismos aquí dónde estamos, no necesitamos irnos a otro lugar para encontrarnos. Es muy importante entender esto para no elaborar, no cambiar, no rechazar, no huir, no replegarnos: "es tal como es".

Como se dice en Dzogchen: "permanece en lo que es".

Cuando estamos en ese estado hay una parte de nuestro pensamiento que trata de decir algo, de llamar nuestra atención, de distraernos. Si hacemos caso, nos la pasaremos luchando contra los pequeños oficiales militares, nos la pasaremos enfrascados en estas pequeñas batallas y nunca tocaremos la base. Cuando estamos en el espacio no tenemos necesidad de protección ni de defensa, porque el espacio no se puede destruir. Cuando alcanzamos este nivel, alcanzamos la cualidad de la indestructibilidad, que es el estado más poderoso que se puede lograr a través de la meditación.

En las enseñanzas Dzogchen se dice que "no debemos esperar nada"; pero por supuesto, esto es muy difícil, porque nos hemos estado preparando para un retiro durante meses, y es imposible no esperar nada pero intentamos no esperar. Entonces, cuando hacemos un retiro en la oscuridad tenemos muchísimas experiencias, y éstas pueden ser muy increíbles; pero se supone que no debemos etiquetarlas. Yongdzin Tenzin Namdak Rínpoche constantemente me decía: "No te emociones particularmente cuando tengas experiencias", y con esto se refería a reacciones como la de decir: "¡Ay, qué buen practicante soy!", o "¿por qué me está pasando esto?", porque pensar así es precisamente lo que no corresponde; eso equivale a perderse de lo principal: en el momento en que hacemos esto, la experiencia se desvanece. Entonces, aunque sea natural hacerlo, debemos intentar no juzgarla ni etiquetarla. Si nos emocionamos mucho con una experiencia, la perdemos. Si tratamos de ponerle un nombre a la experiencia, en el momento en que le ponemos nombre, ya la experiencia se fue, se perdió.

Si no nos sentimos inspirados por la naturaleza, por las plantas, por los colores, ¿qué podemos esperar?: de inmediato

nos vamos a un lugar de dolor. Esto es completamente natural. Hay personas que siempre dicen: "¿Por qué siempre estoy pensando en esto?, ¿por qué siempre estoy atorado en esto?", y forzosamente están así porque no tienen otra fuente de inspiración, no pueden ver nada más que eso. Claro que cuando una persona está metida en esta situación, está atorada allí.

Cuando nos encontramos en una situación difícil, podemos elevarnos a una perspectiva más amplia. Por ejemplo, si tenemos un problema con una persona, podemos dejar de dedicarnos a ver todo lo que esa persona hace: cuándo entra, cuándo sale, qué va a hacer, qué va a decir... O por ejemplo, si en una fiesta a la que se invita a mucha gente hay una persona que no nos simpatiza ¿las otras cien personas, que son agradables, no bastan para contrarrestarla? ¡Hay tantas cosas bellas!, pero nos fijamos en la que no nos gusta. ¿Por qué no disfrutar de todo lo demás? Así que eleva un poco tu perspectiva y disfruta –para esto se requiere de inspiración.

La unión es el gran gozo. ¿Cuándo es que te sientes feliz?, la verdadera felicidad proviene de la unión del espacio y la conciencia despierta abierta. La libertad infinita y la experiencia de realizar esto, se convierte en el gozo. En general la unión es el gozo, siempre la unión es gozo: la unión del hombre y la mujer, del método y la sabiduría, la idea del equilibrio, el *ying* y el *yang*, siempre. Cuando las cosas están equilibradas y hay en ellas un sentido de unión, esa unión siempre produce gozo. Así que el gozo supremo es la experiencia de la inseparabilidad del espacio y la conciencia despierta abierta.

Conéctate con esa alegría, con ese gozo; genera una conexión fuerte con ello, permanece en la inseparabilidad del vacío y la conciencia despierta.

La experiencia de la conciencia despierta abierta es la luz. La apertura, el espacio es la base, el vacío: permanece en la inseparabilidad del vacío y la claridad.

V

LAS CUATRO EXCELENCIAS

•••

CAPÍTULO 16

•••

LAS CUATRO EXCELENCIAS

ལེགས་པ་བཞིའི་གདམས་ངག་གཏབ་སྟེ།

དེ་ཡང་འཛིན་མེད་ཀྱི་སྣང་བ་རང་གྲོལ་ལ།
ཕྱོགས་མེད་ཀྱི་རིག་པ་རྒྱ་ཡན་དུ་ཐོང་དང།
བཏང་པ་དེ་ཀ་ལེགས་པ་ཡིན་གྱི།

དམིགས་མེད་ཀྱི་སྒོམ་པ་རང་གསལ་ལ།
གནས་མེད་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ཁ་ཡན་དུ་སྐྱོངས་དང།
བསྐྱོང་པ་དེ་ཀ་ལེགས་པ་ཡིན་གྱི།

ཆགས་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལྷུག་པ་ལ།
གར་བབས་ཀྱི་སྣང་བ་ཐད་ཁར་ཆོད་དང།
བཅད་པ་དེ་ཀ་ལེགས་པ་ཡིན་གྱི།

དམིགས་མེད་ཀྱི་སྒོམ་པ་རང་གསལ་ལ།
གནས་མེད་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ཁ་ཡན་དུ་སྐྱོངས་དང།
བསྐྱོང་པ་དེ་ཀ་ལེགས་པ་ཡིན་གྱི།

Leg pa shi dam ngag tob té

De yang dzin mé gyi nang wa rang drol la
Chog mé gyi ring pa gya yen du tong dang
Tang pa dé ka leg yin gyi

Mig mé gyi gom pa rang sel la
Ne mé gyi nyam nyong ka yen du chong dang
Kyong pa dé ka leg pa yin gyi

Chag mé gyi chôd pa lhug pa la
Kar bé gyi nang wa té kar chô dang
Ché pa dé ka leg pa yin gyi

Mig mé gyi gom pa rang sel la
Ne mé gyi nyam nyong ka yen du chong dang
Kyong pa dé ka leg pa yin gyi

Las cuatro excelencias *(traducción al español)*

El iluminar las apariencias es naturalmente libre
y ausente de fijaciones.
Libera las apariencias sin restricciones ni
polarizaciones en la conciencia despierta.
Este dejar ir es en sí mismo excelente.

La meditación (experiencia) es naturalmente
radiante en ausencia de referencia
y de objetivización.
Permanece en la experiencia totalmente vasta
y sin referencia.
Esta permanencia en sí misma es excelente.

El comportamiento es libre y espontáneo
en ausencia del apego.
Sé agudo al encontrarte con cualquier apariencia
que surja.
Esta agudeza es en sí misma excelente.

El resultado se da de manera natural
cuando no tienes deseos de logro.
Libérate de toda proyección generada
por la esperanza y el miedo.
Esta libertad es en sí misma excelente.

La instrucción de las cuatro excelencias [*legpa zhi nam dak, legs pa bzhi nam dak*], que forma parte del *Zhang Zhung Nyan Gyud*, es una de las instrucciones esenciales de Dzogchen. Esta enseñanza está más relacionada con la perspectiva que con el método. Existen millares de enseñanzas que se enfocan más hacia el exterior e intentan producir cambios de una manera más externa, conceptual y progresiva; tal es el enfoque de los vehículos inferiores, por ejemplo. Sin embargo, el ciclo de enseñanzas del *Zhang Zhung Nyan Gyud* no es así: trata de ti, de tu mente y de tu naturaleza; por este motivo es único y especial. Dado que estas enseñanzas están orientadas hacia la perspectiva, no hay en ellas muchas referencias a cualidades como el amor o la compasión; esto no significa que los *prajnaparamitas** carezcan de importancia en determinadas situaciones y para los practicantes. De hecho, todas las cualidades se encuentran espontáneamente perfeccionadas en *Dharmakaya*; están latentes allí, y únicamente se manifiestan cuando se las requiere.

En Dzogchen se va a la raíz misma de la ilusión, del engaño –la ignorancia–, lo cual es más importante que hacer hincapié en una cualidad.

A los maestros Tapihritsa y Nangzher Lodpo se les conoce como generosos debido a que obtuvieron la realización y nos legaron el *Zhang Zhung Nyan Gyud*, una serie de enseñanzas en un lenguaje comprensible para nosotros. Una vez iluminado, Tapihritsa regresó al mundo para enseñar a Nangzher Lodpo las cuatro excelencias porque esta instrucción esencial era lo único que él requería para alcanzar la realización. Esta enseñanza consta de doce líneas, que se refieren, respectivamente, a la perspectiva, la meditación, el comportamiento y el fruto.

Primera excelencia
La perspectiva

El iluminar las apariencias es naturalmente
libre y ausente de fijaciones.
Libera las apariencias sin restricciones
ni polarizaciones en la conciencia despierta.
Este dejar ir es en sí mismo excelente.

Como mencioné anteriormente, la perspectiva en Dzogchen tiene que ver con la sabiduría del vacío, es por tanto una perspectiva abierta e ilimitada.

La perspectiva limitada tiene mucho que ver con la mente que se apega. Si logras no apegarte a las apariencias, éstas se liberan por si mismas; cuando te apegas a las visiones o apariencias, estas parecieran ser incapaces de auto-liberarse. Entre más te apegas a ellas, más "famosas" se vuelven; tú creas esta situación al apegarte tanto a ellas. Por ejemplo: ¿cuántas personas hay en tu vida que son lo opuesto de tu "persona famosa"? La mayoría. Tú estás libre de ellas, y ellas están libres de ti, y esto se debe a que no estás apegado a ellas ni ellas a ti.

Piensa en un ejemplo de tu propia vida en el cual tengas mucho apego. ¿Puedes percibir el hecho de que estás apegado? El apego es lo opuesto de esta primera excelencia. Cuando te apegas, la visión o apariencia a la cual te apegas pareciera estar colgada de ti; tu mente no está libre. ¿Cómo puedes liberar tu mente para que descanse en un mundo libre si no tienes una voluntad real de soltar, de dejar ir?

Siempre es posible trabajar en un nivel sencillo con nuestra propia experiencia. Observa una situación determinada: date cuenta, no te apegues, deja que la situación sea libremente.

Piensa en alguna persona, experiencia o situación a la cual no desees apegarte; simplemente dale cabida, permite que sea. En ese momento tu mente quedará liberada de ella, dejará de apegarse.

La mente es libre; permite que descanse en el espacio libre. Si puedes hacer esto, entonces puedes ir aun más allá y lograr más. Lo siguiente que tienes que abordar es aquello que no te sientes capaz de hacer. En última instancia, cuando hablamos de liberarnos, nos referimos a liberarnos de todo.

La vida es como un flujo: da cabida a muchas experiencias; vívelas y no te apegues a ellas. En el fondo, sabes que no eres quien crees ser hoy. Si miras diez años atrás, no eres la misma persona que eras entonces, y tampoco serás dentro de diez años la misma persona que eres hoy. No eres esa identidad que crees ser; te identificas con las funciones que desempeñas ahora, y esa identidad es la base de tus experiencias: si te sientes bien, te sientes bien debido a ella, y si te sientes mal, esa identidad es lo que hace que te sientas mal. La identidad es cambiante: ha estado cambiando y va a continuar cambiando. Creemos tan firmemente en esa identidad como en nuestros problemas. Y si nuestros problemas nos bloquean, ello se debe a nuestra firme creencia en esa identidad y a que a través de ella nos apegamos a las personas, cosas, situaciones, etcétera. En el budismo se habla de la impermanencia, de los cambios; es sorprendente cómo todo cambia y nosotros nos movemos a través de esos cambios y les damos cabida. En el momento en que piensas que algo no debiera cambiar, estás en problemas. El cambio es natural. Permitir que se den los cambios es tu ganancia, tu libertad.

La excelencia de la perspectiva tiene que ver con la sabiduría del vacío. La perspectiva tiene que ser abierta; cuando no te apegas a las visiones o apariencias, éstas se liberan por sí mismas. Esto es lo que en Dzogchen se denomina "la perspectiva ilimitada", la plenitud. El texto de *Las cuatro excelencias* dice: **"Cuando no te apegas, estás en la naturaleza de la mente; la mente siempre es espaciosa"**. La mente natural es así: libre de dirección, ilimitada. Permite que tu mente sea libre en el mundo libre. Ésta es la perspectiva.

Segunda excelencia
La meditación

> *La meditación (experiencia) es naturalmente radiante en ausencia de referencia y de objetivización. Permanece en la experiencia totalmente vasta y sin referencia. Esta permanencia en sí misma es excelente.*

La meditación es una experiencia, resultado de la perspectiva. Tú tienes una perspectiva particular, y a través de ella tienes una experiencia específica. Así, la experiencia es la meditación. La perspectiva no es la meditación sino que meditas a través de tu perspectiva, y si ésta es errónea, vives una mala experiencia; si es abierta, vives una experiencia clara. Y si tu experiencia es clara, estás abierto y permites una mayor potencialidad para tu experiencia. En cambio, si tu perspectiva está condicionada, también lo está tu experiencia, y si tienes una experiencia

condicionada, entonces puedes sentirte incómodo o experimentar sufrimiento.

La segunda excelencia tiene que ver con la meditación. Al meditar, es necesario que no te apegues a la experiencia. Una buena meditación es aquella que se da por sí sola, no aquella que tú haces que ocurra. Cuando la haces ocurrir, te estás apegando; no estás en el estado natural sino en la mente conceptual.

La meditación es naturalmente radiante, sin un enfoque en particular. Una vez que se tiene la perspectiva, la meditación se da por sí sola.

Por ejemplo, para sentirte bien y libre de tu "persona famosa" necesitas tener la perspectiva correcta: no hay sustancia en ti ni en ella, y esto es un descanso –el objeto se disuelve, el sujeto también se disuelve. ¿Qué queda entonces? La inseparabilidad del vacío y la claridad. La claridad, la luz, está presente porque el objeto oscurecedor se ha disuelto; está presente de manera clara, espontánea, sin esfuerzo. Por eso se dice aquí que, sin un enfoque en particular, la meditación es "naturalmente radiante"; es natural porque no implica un esfuerzo, y es radiante porque no hay oscuraciones: el sujeto y el objeto están claros, radiantes.

Cuando experimentas esa claridad, a eso se le llama meditación. Es bueno que surja esa claridad, y surge porque tú la estás permitiendo, y el hecho de que la permitas significa que no te estás apegando. No te apegues tampoco a esa claridad.

Del mismo modo, por ejemplo, el dolor puede surgir cuando tu perspectiva es limitada. El dolor es como una meditación errónea: cuando padeces dolor de manera espontánea y sin esfuerzo y éste se halla presente por la mañana, por la

tarde, en la noche; no haces nada para que surja, sino que surge como resultado de tu perspectiva: si no tuvieras esa perspectiva, no tendrías ese dolor. Así, resulta claro que la experiencia es el resultado de la perspectiva. Si tienes, en cambio, una buena experiencia y te dices: "Esto es genial", con ello basta para que tu mente genere un apego. Una buena meditación es la que ocurre cuando eres capaz de permitirla sin apegarte a ella, de modo que simplemente permítela.

Tercera excelencia
El comportamiento

El comportamiento es libre y espontáneo
en ausencia del apego.
Sé agudo al encontrarte con cualquier
apariencia que surja.
Esta agudeza es en sí misma excelente.

En la instrucción del *Zhang Zhung Nyan Gyud* figuran ejemplos de maestros que probablemente nos parecerán un tanto extraños porque su comportamiento es como el de un niño o como el de una persona desquiciada, o incluso como el de los perros o los cerdos, que comen de todo indiscriminadamente. Esos son comportamientos propios de ciertos maestros iluminados; sin embargo, eso no significa que tú tengas que comportarte de la misma manera, estas son metáforas. Y dado que tú no estás iluminado no podrías tener ese comportamiento, pero tampoco tienes por qué cuestionarlo.

Tal comportamiento habla de cierto nivel de flexibilidad.

Cuando admiras a una persona por su flexibilidad, eso puede ser indicio de que tú no la tienes; el hecho de darte cuenta de ello es lo que te puede llevar a admirarla. Por el contrario, hay personas que son capaces de encontrar problemas hasta en el mismo *nirvana*, encuentran problemas en todas las situaciones. Cuando te encuentras entre estos dos extremos. Puedes percibir que la persona flexible es más feliz que tú, y en cambio, que la persona que no es flexible sufre más que tú. La diferencia entre estas dos personas radica en su perspectiva. Internamente, la persona que es muy flexible es feliz, libre y abierta, y su experiencia de sí misma es fluida y radiante.

El comportamiento tiene que ver con la manera en que enfrentas una situación. Cuando tu automóvil sufre una avería y no tienes gasolina ni comida ni agua, puedes ver qué tan flexible o inflexible eres.

Aquellas personas que naturalmente son felices y están contentas ven el mundo de una manera abierta y por ende se experimentan a sí mismas de una manera muy abierta, de modo que cuando se encuentran en determinadas situaciones en la vida las viven desde esa apertura, sin tener ninguna expectativa en particular.

Muchas veces, cuando una persona se queja de otra, en realidad se está quejando de sí misma. Cuando logras percibir eso, encuentras más habilidades y medios para percibirlo en ti mismo. Así, cuando regresas irritado a casa y te quejas ante tu familia, de pronto te das cuenta de tu estado y te dices a ti mismo que tus quejas no tienen que ver con tu familia sino que ese día estás de mal humor. El darte cuenta de esto ayuda mucho: dejas de interactuar con ellos y de esparcir tu mal humor en casa; te vas de paseo, al cine, y dejas de interactuar. De otra manera, puedes atribuir la causa de tu mal humor a otra persona

y haces de ello una idea muy sólida, lo cual no ayuda. Si, por el contrario, te das cuenta de que esa otra persona hace tal o cual cosa que te molesta, o se queja de ti, sabes que lo hace porque está sufriendo, porque está pasando por dificultades, que le hace falta ayuda; así, en lugar de sentirte atacado personalmente, sientes más compasión, sabes que su comportamiento no tiene que ver contigo sino que la persona simplemente está expresando su sufrimiento, y entonces puedes ayudarla. Esto es lo que ocurre con profesionistas como los médicos, que en ocasiones tienen que lidiar con personas desquiciadas: no se lo toman de manera personal, y debido a eso pueden ayudar.

Sé capaz de estar en cualquier experiencia que surja en una situación determinada. Hay una diferencia entre hacerse cargo de algo y enloquecerse por ello; enloquecerse no es útil. Sin embargo, tenemos que hacernos cargo de ese asunto. En algunas situaciones puedes decir "no" de tal modo que la otra persona se sienta feliz y a la vez te respete, no es necesario que digas "sí" a todo. Sé capaz de ser sincero al hablar.

Cuarta excelencia
El resultado

El resultado se da de manera natural
cuando no tienes deseos de logro.
Libérate de toda proyección generada
por la esperanza y el miedo.
Esta libertad es en sí misma excelente.

El resultado, el fruto, surge por sí solo, no hay nada que lograr; está más allá de la esperanza y del miedo. En Dzogchen suele

decirse: "El resultado ya está ahí, no hay nada que lograr". Esto significa que tú no produces el resultado. ¿Produces, por ejemplo, el gozo supremo? No, éste ya está ahí; tú simplemente descubres lo que ya está ahí.

Es necesario que te encuentres libre de desear, de esperar, de temer, de tener.

Cuando superas la esperanza y el temor, el resultado está ahí por sí mismo. Hay una línea del *Zhang Zhung Nyan Gyud* que dice: "Superar la esperanza y el miedo es el resultado, es el fruto. El gozo está ahí naturalmente cuando no tienes esperanza ni temor."

Así, en Dzogchen, la perspectiva es ilimitada; la meditación es espontánea; el comportamiento es flexible, y el resultado existe naturalmente y sin esfuerzo.

CONCLUSIÓN

En todas las tradiciones Dzogchen estas enseñanzas históricamente han sido conservadas muy en secreto, y ciertos aspectos de las enseñanzas han sido compartidos solamente de manera individual, de un maestro a un discípulo. Sin embargo, mi propio maestro Yongdzin Sangye Tenzin Rínpoche me aconsejó que compartiera abiertamente estas enseñanzas para incrementar la posibilidad de su supervivencia.

Desde mi perspectiva, para ayudar a la supervivencia de estas enseñanzas:

1. La pureza de este linaje tiene que ser preservada.
2. La cadena del linaje tiene que permanecer ininterrumpida.
3. Las iniciaciones, transmisiones y especificaciones de las instrucciones tienen que permanecer puras y sin cambios.
4. El conocimiento compartido y la experiencia de Dzogchen tienen que permanecer genuinos.

Hay muchos estudiantes de Dzogchen serios y comprometidos que están siguiendo este camino. Aun así, después de 20 años de enseñar me doy cuenta de que la forma arriba mencionada no es para todos. Ciertamente puedes practicar Dzogchen sin adherirte de manera estricta a la antigua cultura y las tradiciones; puedes despertar tu propia naturaleza verdadera

sin seguir un linaje existente o un método de enseñanza: la sabiduría y conocimiento Dzogchen existe en otras formas, y es sin forma.

Yo creo que para la mayoría de los occidentales, la práctica de Dzogchen es la mejor práctica. Ella permite que uno se conecte directamente con el propio ser y realice la propia naturaleza verdadera sin luchar demasiado con todas las formas.

APÉNDICE

•••

Guru yoga

Guru yoga es una práctica esencial en todas las escuelas de budismo tibetano y de bön, tanto en las enseñanzas de Sutra y de Tantra como en las de Dzogchen. La práctica desarrolla un vínculo de corazón con el maestro; al fortalecer continuamente nuestra devoción, llegamos al lugar de devoción pura dentro de nosotros, que es la base poderosa e inamovible de la práctica. La esencia del *Guru yoga* es unir la mente del practicante con la del maestro.

¿Qué es el maestro verdadero? Es la naturaleza fundamental y sin forma de la mente, la conciencia primordial de la base de todo. Sin embargo, como existimos en un mundo dual, nos ayuda visualizar esa naturaleza con una forma específica. Al hacerlo se utiliza hábilmente el dualismo de la mente conceptual para fortalecer aún más la devoción y para ayudar a mantenernos dirigidos hacia la práctica y hacia la creación de cualidades positivas.

En la tradición bön muchas veces visualizamos a *Tapihritsa* como el maestro, o al Buda *Shenla Odkar*, quien representa la unión de todos los maestros. Si ya eres practicante, quizá tengas otra deidad que visualizas, como Guru Rínpoche, un *Yidam** o una Khandro. Aunque es importante trabajar con el linaje con el que uno tiene conexión, a la vez debes entender que el maestro que visualizas encarna a todos los maestros con los que

has establecido un vínculo, a todos aquellos con los que has estudiado y a todas las deidades con las que estás comprometido. El maestro en *Guru yoga* no es solamente un individuo sino la esencia de la iluminación; la conciencia primordial que es tu verdadera naturaleza.

El maestro es también aquél de quien recibes las enseñanzas. En la tradición tibetana decimos que el maestro es más importante que el Buda. ¿Por qué? Porque el maestro es el mensajero directo de las enseñanzas, el que trae la sabiduría del Buda al alumno. Sin el maestro, no podríamos encontrar el camino hacia el Buda. Por ello debemos sentir tanta devoción hacia el maestro como sentiríamos hacia el Buda si apareciera súbitamente frente a nosotros.

En *Guru yoga* no se practica solamente para generar una sensación hacia una imagen visualizada, se hace para encontrar en ti mismo la mente fundamental, que es la misma que la mente fundamental de todos tus maestros y de todos los Budas y seres realizados que han vivido. Cuando te unes con el *Guru*, te unes con tu verdadera y prístina naturaleza, que es la verdadera guía y maestra. Pero esto no debe ser una práctica abstracta: cuando practiques *Guru yoga*, trata de sentir una devoción tan intensa que el vello de tu nuca se erice, las lágrimas rueden por tus mejillas y tu corazón se abra y se llene de amor. Permítete entrar en unión con la mente del *Guru**, que es tu naturaleza búdica iluminada. Ésta es la manera de practicar *Guru yoga*.

La práctica

• Después de las nueve respiraciones, todavía sentado en la postura de meditación, visualiza al maestro frente y arriba de ti. No tiene por qué ser un cuadro plano de dos dimensiones; permite que se manifieste un ser real, en tres dimensiones, hecho de luz pura y con una presencia fuerte que afecta las sensaciones de tu cuerpo, tu energía y tu mente. Genera una devoción intensa y reflexiona sobre el gran regalo que son las enseñanzas y la enorme fortuna que disfrutas por tener una conexión con ellas. Ofrece una oración sincera, pidiendo que se disuelvan tus negatividades y oscurecimientos, que se desarrollen tus cualidades positivas.

• Imagina posteriormente que recibes bendiciones de tu maestro o maestra en forma de tres luces de colores que fluyen de sus tres puertas de sabiduría –el cuerpo, el habla y la mente– hacia las tuyas. Las luces deben ser transmitidas en la siguiente secuencia: luz blanca que fluye del chakra del entrecejo del maestro hacia el tuyo, purificando y bendiciendo todo tu cuerpo y dimensión física. Luego, una luz roja que fluye del chakra de la garganta del maestro hacia el tuyo, purificando y bendiciendo tu dimensión energética. Finalmente, una luz azul que fluye del chakra del corazón del maestro hacia el tuyo, purificando y bendiciendo tu mente.

• Cuando las luces entren en tu cuerpo, siéntelas. Permite que tu cuerpo, energía y mente se llenen de la luz de sabiduría. Utiliza tu imaginación para que la bendición sea real en la totalidad de tu experiencia, en tu cuerpo y en tu energía, así como en las imágenes de tu mente.

• Después de recibir la bendición, imagina al maestro disolviéndose en una luz que penetra en tu corazón y

permanece allí como tu más profunda esencia. Imagina que tú mismo te disuelves en esa luz y permanece en la conciencia pura, *rigpa*.

Hay instrucciones más elaboradas para el *Guru yoga* que pueden implicar postraciones, ofrendas, gestos, mantras, y visualizaciones más complicadas. Pero la esencia de la práctica es unir tu mente con la del maestro, que es conciencia pura, no dual. Se puede hacer *Guru yoga* en cualquier momento del día; mientras más frecuentemente lo hagas, mejor. Muchos maestros dicen que de todas las prácticas *Guru yoga* es la más importante. Ésta confiere las bendiciones del linaje y puede abrir y suavizar el corazón y aquietar la mente caótica. Lograr completamente la práctica de *Guru yoga*, es lograr el camino.

GLOSARIO

A Sonido puro. La sílaba semilla relacionada con el espacio, con el vacío. Esta sílaba se relaciona con *Dharmakaya* y representa el estado inmutable del ser. A través de su sonido buscamos nuestro espacio interno donde todas las cualidades están presentes, la apertura y la conexión con nosotros mismos.

A-tri (tib. *A-Khrid*). *Guía de la A*. Uno de los tres principales linajes Dzogchen de la tradición Bön.

Bardo (tib., bar do; sáns., antarabhava). Bardo significa "estado intermedio" y se refiere a cualquier estado de transición en la existencia: la vida, la meditación, el sueño, la muerte. Sin embargo, por lo general se utiliza para referirse al estado intermedio entre la muerte y el renacimiento.

Bön (tib., [*bon*], tib., [*chos*]; (sáns. *Dharma*). Es la tradición espiritual originaria del Tíbet que precede al budismo de India. Sus orígenes en nuestro mundo se ubican en Olmo Lungring, parte del territorio de Tazig. Posteriormente esta tradición se expande al país llamado Zhang Zhung, conquistado y anexado por el Tíbet (vea *Zhang Zhung*). La tradición del Bön tiene linajes ininterrumpidos que datan de 18 mil años. Se caracteriza por una iconografía diferente, rica tradición chamanística, también enseñanzas de Sutra, Tantra y Dzogchen, y todos los linajes que provienen de Buda Tonpa Shenrab Miwoche. Históricamente Bön se divide por sus tres diferentes etapas de desarrollo: 1) Bön Primitivo, relacionado con rituales y elementos, corresponde al antiguo chamanismo y animismo del Asia del norte. Representa la cultura tibetana anterior a las influencias del Yungdrung Bön. 2) Yungdrung Bön contiene todas las enseñanzas de Buda Tonpa Shenrab. Es el

camino espiritual hacia la iluminación enseñado por Tonpa Shenrab en Tazig (Asia Central) y que posteriormente se difundió en Zhang Zhung (Tíbet occidental), desde ahí fue adoptado en el Tíbet Central donde floreció y permanece hasta hoy. 3) Nuevo Bön, producto de la fusión del Bön con las enseñanzas que provienen de la India. Apareció en el siglo XV y es muy similar a las enseñanzas de los Nyingmapa. Yungdrung Bön posee las enseñanzas clasificadas como Los Nueve Vehículos del Bön, donde los primeros cuatro son causales, los siguientes cuatro son vehículos de resultado y el último se refiere a las enseñanzas Dzogchen (*vea* **Vehículos del Bön**).

Bonku Vea ***Dharmakaya***.

Bu (tib.) El Hijo. Sabiduría originada por uno mismo, conciencia despierta primordial. La claridad de la conciencia primordial presente en las apariencias internas y externas, la base de las manifestaciones cambiantes. Es la verdadera naturaleza de la mente, la presencia pura instantánea. El hijo inseparable de la madre (*ma*), del vacío. Se le conoce también como la luz clara, *rigpa*, claridad.

Buda (sáns., pāli)/(tib., *sangye* [*sang gye*]). Literalmente: «el que está despierto». Los Budas son seres iluminados totalmente realizados en el Trikaya. Alcanzan la completa liberación del ciclo de *samsara* (muerte y renacimiento). En tibetano, *sang* significa "puro" y *gye* "expandido".

Canal (tib.: *tsa*, [*rtsa*]; sáns.: *nadi*). Los canales son las "venas" del sistema de circulación corporal de la energía; a través de ellos fluyen las corrientes de energía sutil que sostienen y estimulan la vida. Los canales no se encuentran en la dimensión física sino en la energética; sin embargo, los individuos pueden cobrar conciencia de los mismos por medio de prácticas para desarrollar la sensibilidad natural.

Cinco luces [puras], (Wo nga-***'Od lnga***) Son la fuente de los cinco elementos , la estructura subyacente de la estructura del mundo

y la existencia interna del individuo. La energía de las cinco luces puras surge en la base primordial.

Cuerpo de arco iris Vea ***jalu***.

Chakra (tib.: *khor-lo*, [*'khor lo*]; sáns.: *chakra*). Literalmente, "rueda" o "círculo". *Chakra* es una palabra en sánscrito referente a los centros energéticos en el cuerpo. Un chakra es un lugar del cuerpo en el cual se unen varios canales (*tsa*) energéticos. Los chakras se utilizan en diversas prácticas.

Dakini Vea ***Khandro***.

Dedicación de mérito Ofrecimiento compasivo y desinteresado de los méritos acumulados por uno mismo para beneficio de otros seres. A diferencia del mérito generado para uno mismo, que puede degradarse, el mérito dedicado es definitivo y no puede perderse.

Dharma Enseñanza espiritual. Vea **Bön.**

Dharmakaya (tib.: *bon ku / cho ku*, [*bon sku / chos sku*]; sáns.: *dharmakaya*). La esencia no dual, es vacío de conceptos y libre de forma y de cualquier característica. Es el vacío que lo contiene todo. Se dice que un buda posee tres cuerpos (*kayas*): *dharmakaya, sambhogakaya y nirmanakaya. Dharmakaya*, frecuentemente traducido como "el cuerpo de la verdad", "el cuerpo del Bön", es el vacío del estado natural de la realidad.

Dzogku. Vea ***sambhogakaya***.

Dzogchen (tib.: [*rdzogs chen*]). La "Gran Perfección" o "Gran Plenitud". Se considera al Dzogchen como la enseñanza y práctica más elevada tanto de la escuela Bön como de la Nyingma en el budismo tibetano. Se le llama "la gran esfera única" y se lo describe con tres aspectos: la base, el camino y el fruto. Base porque el fundamento de Dzogchen es el estado primordial de la mente; camino porque Dzogchen es el camino supremo y directo hacia la realización, y fruto porque Dzogchen es la consumación de la iluminación. La práctica esencial de Dzogchen es la "autoliberación": permitir que todo lo que surja en la experiencia exista tal como es, sin ninguna

elaboración por parte de la mente conceptual y sin codiciarlo ni rechazarlo.

Dzogchenpa Practicante de Dzogchen.

Esfera única, o **verdad única** (vea **Dzogchen**).

Guru Vea ***lama***.

Huella kármica (tib.: *bag-chag* [*bag chags*]). Toda acción –física, verbal o mental– que un individuo realiza con cierta intención o incluso con la menor aversión o el menor deseo, deja una huella en el flujo mental de ese individuo. La acumulación de estas huellas kármicas condiciona cada momento de la experiencia de dicho individuo de manera positiva o negativa.

Hung Sílaba semilla que representa la inseparabilidad de la claridad y el vacío.

Jalu (tib.: [*ja' lus*]). El "cuerpo de arco iris". La señal de realización plena en Dzogchen es el logro del cuerpo de arco iris. Los practicantes realizados de Dzogchen –que ya no están engañados por la sustancialidad aparente de los dualismos tales como mente y materia– liberan, en el momento de la muerte, la energía de los elementos que constituyen el cuerpo físico. El practicante entra conscientemente en el proceso de la muerte, disolviendo su cuerpo físico.

Karma (tib.: *le*, [*las*]; sáns.: *karma*). Literalmente significa "acción". Es útil pensar en el karma como un proceso de causa y efecto. Cualquier acción realizada física, verbal o mentalmente sirve como "semilla" que dará el "fruto" de sus consecuencias en el futuro, cuando se presenten las condiciones propicias para su manifestación. Las acciones negativas tienen efectos negativos, tales como la desdicha. El karma positivo es el resultado de acciones virtuosas y siembra la semilla de la compasión, que incluye todas las cualidades. Karma no significa que la vida esté predeterminada, sino que las condiciones presentes siempre surgen de las acciones del pasado. Vea también *huella kármica*.

Kaya (tib.: *ku*, [*sku*]). Tiene diversos significados. En el contexto de este libro quiere decir "cuerpo" o "dimensión de la experiencia". Vea ***trikaya***.

Khandro o *khandroma* (tib. *mkha'gro ma*; sáns., *dakini*) literalmente en tibetano: "viajera celestial". Cielo se refiere al vacío, espacio en el cual la *khandro* viaja. Es decir, actúa en la realización plena del vacío, de la realidad absoluta. Una *khandro* puede ser una mujer humana que ha reconocido su verdadera naturaleza o una deidad iluminada. *Khandro* se refiere también a una clase de seres nacidos en el reino puro de las *khandros*.

Khata Proviene de la palabra "*kadag*" que significa "pureza primordial". La *khata* es una franja de tela que representa nuestra verdadera naturaleza. Simbólicamente, los practicantes ofrecen una *khata* a los Maestros como muestra de su devoción, y éstos la devuelven junto con sus bendiciones.

Kuntu Zangpo (tib.) [*kun tu bzang po*] / (sáns.) *Samantabhadra*). Buda primordial. Corresponde a la dimensión de *bonku* (*Dharmakaya*).

Kunzhi (tib.: [*kun gzhi*], sáns.: *alaya*). En el Bön, *kunzhi* es la base de todo y corresponde a la sabiduría que surge de sí misma y al principio de la iluminación. Tiene la cualidad de permearlo todo. Se simboliza por el espacio sin límites de extensión y dirección. No es sinónimo del término *kunzhi namshe* (vea abajo).

Kunzhi namshe (tib.: [*kun gzhi rnam shes*]; sáns.: *alaya vijnana*). Es la conciencia básica del individuo. Es el "depósito" o "almacén" donde se guardan las huellas kármicas, y del cual surgen las experiencias futuras.

Lama (tib., *bla ma*; sáns., *guru*). *Lama* significa literalmente "madre suprema". *Lama* se refiere al maestro o maestra espiritual, que es de importancia primordial para el estudiante y practicante. En la tradición tibetana se considera que el *lama* es más importante que el buda, pues es él quien brinda las enseñanzas vivas al estudiante.

En el nivel más elevado, el *lama* es la propia naturaleza búdica, y en el nivel relativo es el maestro personal.

Lhag tong (tib.) Experiencia directa y profunda del estado natural.

Lhun drup (tib.: [*lhun grub*]). Perfección espontánea o presencia espontánea. En Dzogchen, se refiere a la manifestación incesante y espontánea de los fenómenos.

Lo (tib. *bLo*) Mente. En el contexto Dzogchen se refiere al aspecto intelectual de la mente.

Loka (tib. *Jig-ten/rig, 'jig rten/rigs*). Literalmente, "mundo" o "sistema mundial". En Occidente es utilizado para referirse a los seis reinos de la existencia cíclica; pero en realidad, *loka* se refiere a los sistemas mundiales mayores, uno de los cuales es el de los seis reinos. (Vea **reinos de la existencia cíclica, seis**).

Löpon Maestro principal de la tradición. El director encargado de la educación de los jóvenes lamas en los monasterios bonpos.

Löpon Sangye Tenzin Consumado Maestro de Sutra, Tantra y Dzogchen. Löpon Sangye Tenzin vivió una vida muy sencilla, y sin embargo fue considerado por muchos como el máximo erudito bonpo de su generación. Löpon Sangye Tenzin Rínpoche fue maestro de Yongdzin Tenzin Namdak (vea) y de Tenzin Wangyal Rínpoche, y era conocido por su estilo de enseñar sumamente directo, claro y estricto. Como primer maestro raíz de Tenzin Rínpoche, Löpon Sangye Tenzin impartió a Tenzin Rínpoche las enseñanzas formales del *Zhang Zhung Nyan Gyud* (Transmisión Oral de Zhang Zhung; vea). Algunos meses después enfermó gravemente y pidió a Yongdzin Rínpoche que lo reemplazara como Löpon (vea **Löpon**) en el monasterio. Después de su muerte en 1977, sus ahorros fueron utilizados –tal como él lo deseó– para fundar la escuela de dialéctica.

Ma La madre. La base del estado primordial. *Ma* es *kunzhi* (vea *kunzhi)*. Es un símbolo del vacío del estado natural.

Mal-la Una cadena hecha de diferentes materiales para contar los mantras pronunciados. La semilla grande al final del *mal-la* simboliza la

sabiduría del vacío, y las semillas redondas o cilíndricas simbolizan el vacío en sí mismo. Todas juntas representan la superación de todos los obstáculos. El *mal-la* budista tiene 108 cuentas.

Mente natural Es la inseparabilidad del Vacío (*Kunzhi*) y la claridad (*rigpa*). Este estado es inconcebible e incomprensible por medio de la mente conceptual o intelecto. Vea ***Dzogchen***.

Nang wa (tib. *snang ba*) Visión. Incluye cada percepción, sensación, suceso mental y emocional, así como todo lo que parece ser externo a nosotros. Es lo que "vemos" como experiencia, es nuestra experiencia.

Naturaleza de la mente Vea **Mente natural**.

Nangzher Lodpo, Gyerpung Fue el 26º Maestro del linaje ininterrumpido de *Zhang Zhung Nyyen Gyu*. Vivió en el siglo VIII d.C., cuando el Tíbet y Zhang Zhung no eran ya dos países separados. Su principal Maestro fue Tapihritsa, quien impartió a Nangzher Lodpo la enseñanza de las Cuatro Excelencias (preceptos orales sobre las cuatro dimensiones de la Excelencia).

Nirmanakaya (tib.: *tul-ku*, [*sprul sku*]; sáns.: *nirmanakaya*). *Nirmanakaya* es el "cuerpo de emanación" de *dharmakaya*. Es el movimiento de la energía en la inseparabilidad de vacío y claridad.

Nirvana (tib.: *nya-ngen le de-pa*, [*mya ngan las 'das pa*]; sáns.: *nirvana*). La trascendencia de todo sufrimiento. A este término se le da un énfasis distinto en las diversas escuelas de Bön y budismo. Por lo general, es entendido como el opuesto de *samsara*, la existencia condicionada, sujeta al dolor y al pesar.

Om Sílaba semilla que representa la naturaleza incesante (de las cualidades que siempre están presentes en nosotros) y está relacionada con las cualidades de *dzog ku* (*Sambhogakaya*).

Paramitas (sáns.) Las Diez Perfecciones o virtudes que son: compasión, paciencia, esfuerzo gozoso, generosidad, oración, sabiduría, disciplina, *samadhi* (práctica), método y poder.

Pé (tib.: *Phat*) Sílaba o sonido sagrado que se utiliza en varias prácticas Dzogchen, principalmente ayuda a cortar con el continuo discurso interno de la mente intelectual.

Prajnaparamita (sáns.). Vea **paramitas.**

Reinos de la existencia cíclica, Seis (tib., rig-drug, rigs-drug). Comúnmente conocidos como los "seis reinos" o los "seis *lokas*" (vea ***loka***). Los seis reinos se refieren a seis clases de seres: dioses, semidioses, humanos, animales, espíritus hambrientos y seres de los infiernos. Los seres de estos seis reinos están sujetos al sufrimiento. Son literalmente reinos en los cuales nacen seres, así como también espectros experienciales y afectivos que limitan y dan forma a la experiencia potencial en nuestra vida.

Rigpa (tib.: [*rig pa*]; sáns.: *vidya*). Literalmente, "conciencia despierta". En las enseñanzas Dzogchen, *rigpa* se refiere a la conciencia innata, primordial, pura, no dual, que en unión con *kunzhi* (vea *kunzhi*), el vacío, es la verdadera naturaleza, el estado natural de la mente.

Rinpoche (tib.) [rin po che]. Literalmente: «el preciado», "joya preciosa". Un título honorífico que se usa al dirigirse a un lama encarnado. Comúnmente se refiere a un maestro espiritual con logros reconocidos en el camino del *dharma* (vea *dharma*).

Sabor único (tib.: *ro chig, ro cig*) La esencia no dual. Vea también ***Dharmakaya.***

Samantabhadra. Vea **Kuntu Zangpo**.

Sambhogakaya (sáns.)/(tib.) *dzog ku* [*rdzogs ku*] El "cuerpo de gozo" del buda. *Sambhogakaya* es un cuerpo constituido enteramente por luz. Es la claridad o conciencia alerta del estado natural en el vacío, la dimensión de la energía. Allí se manifiestan las tres grandes visiones: de sonido, luz y rayos. Sambhogakaya es la cualidad potencial de manifestación del movimiento del sonido, la luz y los rayos. Suele visualizarse en las prácticas tántricas y sútricas en la forma de deidades dotadas de atributos y ornamentos, mientras

que en Dzogchen generalmente se visualiza la imagen de Kuntu Zangpo o Tapihritsa, que representa a *Dharmakaya*.

Samsara (tib.: *khor-wa*, [*'khor ba*]; sáns.: *samsara*). El reino de sufrimiento que surge de la mente dual y limitada, en el que todas las entidades son impermanentes y carecen de existencia inherente, y donde todos los seres sintientes están sujetos al sufrimiento. *Samsara* incluye los seis reinos de la existencia cíclica (*loka*), pero en un sentido más amplio se refiere al modo característico de la existencia de los seres sintientes que sufren por estar atrapados en las ilusiones de la ignorancia y la dualidad. *Samsara* termina cuando un ser se libera por completo de la ignorancia.

Sem (tib.: [*sems*]; sáns.: *citta*). Uno de los múltiples términos tibetanos para la "mente". *Sem* suele traducirse como "mente conceptual", y se refiere a la mente cambiante, más que a la naturaleza de la mente.

Sem yi (tib.: [*sems nyid*]) Vea **Mente natural**.

Shenla Odkar (tib., *Shenlha Wokar, gShen lha 'od dkar*). Shenla Odkar es la manifestación *sambhogakaya* de Shenrab Miwoche, el buda que fundó la tradición Bön.

Sherab Chamma La Madre Amorosa de Sabiduría.

Stupa (sáns.) / (tib. *chörten* [*mchod rten*]) Monumento sagrado que a menudo contiene reliquias de santos y textos sagrados. Se construye de acuerdo a los principios universales de armonía y orden. A menudo es de gran tamaño; concentra e irradia energía de curación a los seis reinos (*lokas*) de la existencia. Simbolizan la mente iluminada. Yungdrung Köleg Chorten, la imagen más conocida de una *stupa* bonpo, es una de las 360 imágenes descritas en la biografía de Tonpa Shenrab Miwoche conocida como *Zhiji*.

Sutra (sáns.)/(tib. *Do* [*mdo*]) En el ciclo final de enseñanzas de Tonpa Shenrab corresponde a los preceptos externos. Las enseñanzas de los *sutras* están basadas en el camino de la renunciación de los venenos y las emociones negativas (siendo ignorancia, apego e ira, las principales).

Ta wa (tib. *lta ba*) Perspectiva. Punto de vista. La capacidad de la mente del individuo de ver la realidad de todos los fenómenos.

Tantra (tib.: *gyu*, [*rgyud*]; sáns.: *tantra*). Al igual que los *sutras*, los *tantras* son enseñanzas de los budas; pero muchos de ellos fueron redescubiertos por yoguis de la tradición *terma* (vea *terma*). Los *tantras* están basados en el camino de la transformación e incluyen prácticas tales como el trabajo con la energía del cuerpo, la transferencia de la conciencia, los yogas del soñar y del dormir, entre otros. Ciertas clases de *tantras*, como los del camino de la transformación no gradual, contienen también enseñanzas de Dzogchen.

Tapihritsa (tib.: [*ta pi hri tsa*]). Aunque se le considera un personaje histórico, Tapihritsa se representa iconográficamente como Buda de *dharmakaya* (vea **Kuntu Zangpo**), en cuerpo de luz, rodeado de un arco iris, desnudo y sin ornamento alguno, que personifica la realidad absoluta. Es uno de los dos principales maestros Dzogchen del linaje del *Zhang Zhung Nyan Gyud.*

Terma (tib.) [*gter ma*] (tib.) [*dgong gter*]. Literalmente: "tesoro de la mente". En la cultura tibetana existe la tradición de los termas: objetos o textos sagrados, textos o enseñanzas escondidos por los maestros de una época para el beneficio de otros tiempos en los que los termas serán descubiertos. Los maestros que descubren los termas se conocen como *terton*, los descubridores de tesoros [*gter ma*]. Los termas han sido y podrán ser descubiertos en localidades físicas como cuevas o cementerios, en los elementos como agua, madera, tierra o espacio; o recibidos en los sueños, durante experiencias visionarias, y finalmente encontrados en los niveles profundos de la conciencia alerta. Este último es conocido como *gong-ter*: "el tesoro de la mente".

Tögal (tib.) [*thod rgal*] Literalmente: "atravesar" o "ir más allá". Una de las dos prácticas principales de Dzogchen. El énfasis está en integrar todo lo que surge. Tögal utiliza las prácticas en la visión como la práctica del retiro en la oscuridad y las prácticas de con-

templar el cielo y contemplar el Sol. El propósito último de esta práctica es realizar el cuerpo de luz.

Tönpa Shenrab Miwoche [*sTon-pa gShen-rab mi-bo-che*] Buda del Nirmanakaya quien fundó las enseñanzas Bön. De acuerdo con el relato biográfico tradicional, en una era previa Shenrab se llamaba Salwa y estudió las doctrinas Bön con sus dos hermanos: Dagpa y Shepa en el paraíso Sidpa Yesang, bajo la guía del sabio bön Bumtri Logi Cesan. Después de terminar sus estudios, los tres hermanos visitaron al Dios de la Compasión-Shenla Odkar para preguntarle cómo podrían aliviar el sufrimiento de los seres sintientes. Éste les aconsejó actuar como guías de la humanidad en las tres eras sucesivas del mundo: en el pasado, en el presente y en la era futura. Así Dagpa enseñó en la era pasada, Tonpa Shenrab es el guía y maestro de la era actual, y Shepa vendrá a instruir en la próxima era. Tonpa Shenrab descendió de los planos celestiales y se manifestó al pie del monte Meru. Conforme a la literatura mitológica hubo tres ciclos de diseminación de la doctrina Bön, en tres dimensiones: la dimensión más alta, de los dioses [*lha*], en la dimensión media de los seres humanos [*mi*] y en la dimensión baja de los *nagas* [*klu*]. En la dimensión humana, Shenrab envió emanaciones a tres continentes para el bienestar de los seres sintientes. En este mundo, originalmente impartió sus enseñanzas en la región de Olmo Lung-ring, situada al norponiente del Tíbet, y parte de un territorio mayor llamado Tazig, identificado por algunos eruditos modernos como Persia o Tazikhistan. Vea ***enseñanzas Bön***, ***Vehículos del Bön***, y dentro de éste, ***Portales Bön***.

Trekchöd (tib.: *trekchöd*, *khregs chod*). Literalmente "desapegarse cortando". Una de las dos partes principales de la práctica de Dzogchen. El énfasis está en cortar de raíz todas las distracciones y los oscurecimientos para poder morar en el estado natural.

Trikaya. *Kaya* quiere decir "cuerpo" o "dimensión de la experiencia". Conforme a las enseñanzas bön, los tres cuerpos o dimensiones son en sí mismos el estado búdico. Según una explicación exclusiva

del *Zhang Zhung Nyan Gyud*, en el corazón hay vacío puro, que es *Dharmakaya*; éste genera la luz que es *Sambhogakaya*, y esta luz se comunica con los ojos; la inseparabilidad del vacío del corazón y la luz generada en el corazón es *nirmanakaya*, la dimensión de la manifestación. Así, la luz proyectada a través de los ojos (y de los otros sentidos) se manifiesta como las tres grandes visiones: sonido, luz y rayos. El Buda de *Dharmakaya*, Kungtuzangpo, representa *kunzhi*, la base de todo. En ese espacio vacío, sin forma, está la presencia clara y pura que es *Sambhogakaya*. En la inseparabilidad de espacio vacío, sin forma, y la presencia clara, surge el movimiento. Éste es *Nirmanakaya*. Toda la existencia, en la forma de las tres grandes visiones, se deriva del movimiento de la energía en la dimensión de *Nirmanakaya*. Vea ***Dharmakaya***, ***Sambhogakaya*** y ***Nirmanakaya***.

Tsal (tib*: rTsal*) Energía en sus diversas manifestaciones.

Tulku. Vea ***nirmanakaya***.

Upadesha (sáns.; tib.: *menang de*) "Instrucción secreta". Serie de enseñanzas Dzogchen que constituyen el ciclo de la inseparabilidad de vacío y claridad.

Vehículos del Bön El primero de los ciclos de las enseñanzas de Tonpa Shenrab. "Los Nueve Vehículos del Bön" tienen tres diferentes clasificaciones: Los Tesoros del Norte, Los Tesoros del Sur y El Tesoro Central. Las enseñanzas fueron escondidas durante las primeras persecuciones del Bön y posteriormente redescubiertas en el sur, norte y centro del Tíbet, de donde provienen los nombres de los tesoros. En Los Tesoros del Sur, los Nueve Vehículos se dividen en: Cuatro Vehículos Causales (inferiores) [*rgyu'I theg-pa*] que contienen mitos, leyendas, rituales y prácticas concernientes básicamente a los trabajos con energía relativos a la magia para curar y para la prosperidad, y Cinco Vehículos del Fruto (superiores) [*'bras-bu'itheg-pa*] cuyo propósito es liberar al practicante del ciclo de la transmigración samsárica. Los nueve vehículos son: 1) El Vehículo de la Práctica Shende Predicción, los métodos usados

son: la adivinación [*mo*], cálculos astrológicos y geománticos [*rtsis*], rituales [*gto*], diagnóstico médico [*dpyad*] y terapias [*sman*]. 2) El Vehículo del Shen del Mundo Manifiesto (o de la producción de los signos visibles). Este vehículo contiene rituales para tratar con los aspectos de los fenómenos, contemplados ya sea como dioses [*lha*] o demonios [*'dre*].

Las prácticas principales comprenden los **Cuatro Portales** [*Gyer*], los nueve [*Ke cong*] y los cuarenta y dos [*Tang rag*]. Los Cuatro Portales se dividen en: a) Aguas Negras. b) Aguas Blancas. c) [*Phan yul*]. d) Guía Maestro. 3) El Vehículo del Shen del Poder Mágico que contiene rituales mágicos para asegurar la ayuda de la naturaleza. 4) El Vehículo del Shen de la Existencia. Éste se ocupa principalmente de los trescientos sesenta ritos funerales y de consagración propiciatoria. 5) El Vehículo de los Practicantes Laicos Virtuosos especifica las reglas morales y éticas para los practicantes laicos. 6) El Vehículo de los Sabios Ascéticos formula las reglas ascéticas estrictas y disciplinarias para monjes ordenados. 7) El Vehículo de la *A* Blanca trata de la práctica tántrica de transformación en *yidam* y de las prácticas concernientes al mandala. 8) El Vehículo del Shen Primordial se ocupa de las prácticas tántricas esotéricas. 9) El Vehículo Supremo describe la base absoluta de la iluminación y de la ilusión, el camino –la mente que mora en su estado natural primordial–, y el fruto –la iluminación y los logros supremos–. Ésta es la enseñanza Dzogchen.

Verdad única Vea ***Dzogchen***.

Yidam (tib., *yid dam*; sáns., *[ishta-]devata*). El *yidam* es una deidad tutelar o meditativa que encarna un aspecto de la mente iluminada. Hay cuatro categorías de *yidams*: pacificadores, incrementadores, poderosos e iracundos. Los *yidams* se manifiestan en estas formas distintas para superar fuerzas negativas específicas.

Yogui (tib.: *nel-yor pa, rnal 'byor pa*; sáns.: *yogin*). Un practicante de yogas meditativos, tales como los yogas del dormir y del soñar.

Yoguini (tib.: *nel-yor ma*, [*rnal 'byor ma*]; sáns.: *yogini*). Una practicante de los yogas meditativos.

Yongdzin Tenzin Namdak Maestro principal de la Tradición Bön y maestro raíz de Geshe Tenzin Wangyal Rínpoche. Alcanzó el grado de *geshe* a los 27 años, en el monasterio Menri en el Tíbet. Ha publicado varios libros: *Los nueve caminos del Bön*, [*Bonpo Dzogchen Teachings*] y *Las Gotas del corazón de Dharmakaya* (Comentarios al libro de Shardza Tashi Gyaltsen), entre otros. Actualmente reside en el monasterio Triten Nortubsé, en Katmandú, Nepal, fundado por él mismo. Imparte enseñanzas en Francia, donde fundó el Instituto Shenten Dargye Ling, así como en Alemania y otros países europeos.

Yungdrung Bön Es el camino espiritual hacia la iluminación. Contiene todas las enseñanzas de Buda Tönpa Shenrab.

Yungdrung (tib.) [*g.yung-drung*] Esvástica. Simboliza el Dharma del Bön Eterno, indestructible e inmutable.

Zhang Zhung País donde se originaron y desarrollaron las enseñanzas del Yungdrung Bön. Hasta el siglo VII d.C. era un país independiente del Tíbet. Su conquista se completó cerca del año 640 d.C., durante el reinado del emperador Srongtsen Gampo, aunque la ocupación ocurrió durante el reinado del emperador Trisong Detsen (642-797). En su época, Zhang Zhung comprendía las tierras del Tíbet occidental y partes de la planicie del norte del Tíbet. Su capital era Khyunglung Ngulkhar ("El palacio plateado del Valle de Garuda"), situada al oeste del Monte Kailash. El último rey de Zhang Zhung fue Ligmincha (*Ligmirya*), asesinado por Trisong Detsen.

Zhang Zhung Nyan Gyud (tib.: [*Zhang zhung snyan rgyud*]). Uno de los ciclos más importantes de las enseñanzas de Dzogchen en el Bön. Esta serie de enseñanzas fue sistematizada por el Maestro Gyerpung Nanghzer Lodpo en el siglo VII. Pertenece a la serie de enseñanzas *upadesha* (vea ***upadesha***).

Zhiné (tib.: [*zhi gnas*]; sáns.: *shamatha*). Morar en calma o tranquilidad. La práctica de morar en calma utiliza la focalización en objetos externos o internos para desarrollar la concentración y la estabilidad mental. Morar en calma es una práctica fundamental, la base para el desarrollo de todas las demás prácticas meditativas elevadas.

Esta obra se terminó de imprimir
en octubre de 2008, en los Talleres de

IREMA, S.A. de C.V.
Oculistas No. 43, Col. Sifón
09400, Iztapalapa, D.F.